

Yedi Haftada Daha İyi Uyku

Buda'nın Uyku Kitabı



Joseph Emet

Çeviren: Deniz Demir

YOL

Buda'nın Uyku Kitabı

Joseph Emet

Çeviren: Deniz Demir

YOL

© Joseph Emet / Buddha's Book Of Sleep
© Akcalı Telif Hakları Ajansı / Yol Yayıncılık Dağ. Eğt. Dan. Ltd. Şti.

www.yolyayinlari.com
bilgi@yolyayinlari.com

Sertifika No:11252
ISBN: 978-975-7569-66-4
1. Baskı: Ekim 2013

"Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz."

Çeviren: Deniz Demir
Yayına Hazırlayan: Hayriye Karaoğlu Turhanlar
Kapak Tasarım: Yılmaz D. Karadayı
Mizanpaj: Rengin Medya

Baskı ve Cilt: Gülmat Matbaacılık, Litros Yolu,
2.Matbaacılar Sitesi, K.3 E Blok No:4
Topkapı-İstanbul
Tel: (212) 577 79 77
Sertifika no:18005

YOL YAYINCILIK DAĞ.EĞT.DAN.LTD.ŞTİ.
Koşuyolu Mh.Koşuyolu Cd.As Çamlık Sitesi No:79 B2 Blok D.4
Kadıköy-İstanbul
Tel: (212) 418 90 26 | Faks: (216) 347 63 07

Yolcular her dakika değişir; ama yol, o hep aynı...

Thich That Nanh'a şükranlarımla.

Hatırlıyorum:

*"Gelin çiçeklerle ve sabah kuşlarıyla şarkı söyleyelim;
mutluluk taşlar ve tuğlalarla inşa edilmez."*

*Kumdan kaleleri çocukların, sevgililerin ayak izleri,
ıstırapı deniz yıldızının,
hepsi geçip gidecek,
köpükler,
okyanusun engininden gelen taptaze dalgalarla,
silip temizlediğinde sahili.*

*Bırak nefesin düntün sözlerini silip atsın,
bu sabahın düşüncelerini
ve onlardan geriye kalan tüm o baskıyı,
ta ki yalnızca anın tazeliği kalana dek.*

– J.E.

İçindekiler

ÖNSÖZ (Thich Nhat Hanh).....	13
GİRİŞ.....	15

BİRİNCİ KISIM

Farkındalık Meditasyonu Eğitimi ve Daha İyi Bir Uykuyla İlişkisi.....	17
--	----

GİRİŞ

Vicdan Azabıyla Uyumayı Dene.....	21
“Kırık Bir Kalple Uyumayı Dene”.....	22

BİRİNCİ BÖLÜM | Farkındalık-Yeni Bir Yaklaşım.....25

Birinci Keşif: Meşgul Zihin.....	26
Yoğunlaşma Ve Meditasyon.....	27
İkinci Keşif: Otomatik Düşünceler.....	29
Üçüncü Keşif: Olumsuz Düşünceler.....	31
Uyku Zamanı Olumsuz Düşünceler.....	33
Minnettarlık İyileştirir.....	34

İKİNCİ BÖLÜM | Gece.....37

Alacakaranlık Bölgesi.....	37
----------------------------	----

Karanlıkta Uyanmak.....	40
Uyku Eksikliği Mi Şekerleme Eksikliği mi?.....	43
Kusursuz Geceler?.....	44
İlhamlı Geceler.....	45
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Burada Şimdide ve Yatakta.....	47
Gözlerinizi Açık Tutun.....	49
Kontrol Değil Güven.....	50
Beyin Spam'i.....	51
Uykuyu Kontrol Etmeye Çalışmak.....	52
Duyguların Farkında Olmak.....	54
Kaygı Alışkanlığı.....	57
Güven İnşa Etmek.....	58
Güven Eksikliğimizi Bir Gülümsemeyle Kucaklamak.....	59
"Yapabileceğimin En İyisini Yaptım".....	60
Kendinize Güvenin, Başkalarına Güvenin.....	61
Dylan Thomas.....	61
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM Acı Çekmek Yetmez.....	63
Doğru Özen.....	65
Zihnin Bahçesi.....	67
Daha İyi Bir Uyku İçin Ahlaklı Davranış?.....	68
BEŞİNCİ BÖLÜM Bilinçli Zihin ve Uyku.....	71
Huzur.....	72
İki Zihnimiz De Oyundayken.....	73

ALTINCI BÖLÜM Farkındalık Pratiği.....	75
Deveden, Yükseklerde Uçan Kuşa.....	75
Farkındalık ve Uyku.....	76
Farkındalık Bir Fiildir.....	77
Sabırsızlık.....	78
Varacak Yer Yok.....	79
YEDİNCİ BÖLÜM Meditasyon ve Eylem.....	83
Neden Meditasyona İhtiyacımız Var?.....	83
Meditasyon Ve Eylem Bir Arada.....	85
Doğru Davranış.....	86
Yaklaşım.....	87
Deneyim Sahibi Olmaya Değil	
Deneyime Yoğunlaşmak.....	89
Rahatsızlıkla Yaşamayı Öğrenmek.....	90
Zihninize Karşılık Verin.....	92
Kendinize Karşı Anlayışlı Olmak.....	93
Rahatsızlıkları Ninniye Çevirmek.....	94

İKİNCİ KISIM

Rehberli Meditasyon Egzersizleri Farkındalık	
Meditasyonunda Ustalaşma Yolunda Yedi Hafta.....	97
EGZERSİZLERE GİRİŞ.....	97
Birinci Hafta Zihni Yatıştırmak.....	103
İkinci Hafta Zihni Ehlileştirmek.....	110

Üçüncü Hafta Vücut Taraması.....	114
Dördüncü Hafta Şefkat Meditasyonu.....	120
Beşinci Hafta Zaman Şimdidir.....	128
Altıncı Hafta Nefesi Gözlemlemek.....	135
Yedinci Hafta Zihin Bir Ressamdır.....	142
 EK: Diyaframdan Nefes Almak.....	 145
 TEŞEKKÜR.....	 149
YAZAR HAKKINDA.....	151

Önsöz

Buda'nın her türlü kaygı ve endişeden azade huzur içinde uyumuş olduğunu sanıyorum. Sadece uyanık olduğu zamanlarda değil uyumak için yatağına uzandığında da kalbinde ve zihninde huzur olduğunu düşünüyorum. Huzur dolu bir uykunun anahtarı huzur dolu bir zihindir ve Buda'nın da huzurlu bir zihni vardı.

Nasıl dinleneceğini bilmek bir sanattır. Farkındalık olmadan, şimdide olmak yerine gelecekte olmak yönündeki eğilimimiz, sürekli olarak düşüncelerimizde yaşama ve durmadan projelerimiz hakkında düşünme alışkanlığımız bizi tüketebilir. Bu durum uyuyabilme yeteneğimizi sabote edebilir. Eylemle dinlenme arasında kurulması gereken dengeyi kolayca kaybedebiliriz.

Farkındalık meditasyonu tekniği kalplerimizi ve zihinlerimizi huzura kavuşturmada yardımcı olabilir. Stresi azaltabilir. Yaşamımızın her anının tadını çıkarabilmemiz için hızımızı azaltmaya yardımcı olabilir. Ve tedirgin bir zihni yatıştırabilir. Bu kitabı okuyup içinde yer alan rehberli meditasyon egzersizlerini yaptığınız zaman çektiğiniz uyuma zorluğunun muhtemel nedenle-

rine ilişkin pek çok içgörü anı yaşayabilirsiniz. Aynı zamanda nasıl gevşeyeceğinizi ve uykunuzu nasıl geliştireceğinizi de öğrenebilirsiniz.

Thich Nhat Hanh
Plum Village, Fransa

Giriş

Aşağıdaki ifadelere bir bakın:

Bir kez yatağa girince artık işle ilgili bir şey düşünmemem gerektiğini biliyorum ama düşünüyorum ve düşününce de tamamen ayılıyorum.

Çocuklarıma bu kadar öfkelenmemem gerektiğini biliyorum ama elimde değil.

Akşam yemeğinde ikinci porsiyonu almamam gerektiğini biliyorum ama dayanamıyorum ve sürekli kilo alıyorum.

Sigara içmemem gerektiğini biliyorum ama içmeyi sürdürüyorum.

Küçük şeylerin sinirlerimi bozmasına izin vermemem gerektiğini biliyorum ama yatağa yatınca onları düşünmeden duramıyorum ve bu da beni uyanık tutuyor.

Bu ifadelerden herhangi biri tanıdık geldi mi? Tüm bu ifadelerin öznesini oluşturan "Ben" bilinçli zihindir. Bilinçli zihin bilir, ancak bildiğini bilinçdışı zihne aktarmayı başaramaz ve bu za-

manla bir alışkanlık halini alır. Farkındalık Meditasyonu Eğitimi (FME) bize, bilinçli zihnin bilgisini bilinçdışı zihne aktarmamızı sağlayacak araçları verir.

Pişmanlıklar, kaygılar, öfke ve iştah bize sinsice yaklaşır. Elimizin altında biraz FME tecrübesi bulunursa onların yaklaştığını fark edebiliriz. Kapıyı çaldıklarında ise onları içeri almayız. FME bizi kusursuz kılmaz. Kusurlarımızla yaşamamızı kolaylaştırır. Artık arzularınızın kölesi olmazsınız. Geceleri yatağa girdiğinizde hala zihninize her türden düşünceler üşüşecektir. Ancak artık onların gelişini görecektir farkındalığınız ve “Şimdi değil, teşekkürler” diyecek özgürlüğünüz olacak.

Bu size gerçek olamayacak kadar güzel gelebilir. Ancak sayısız insan stres seviyelerini düşürmede, ilişkilerini geliştirmede ve kişisel birtakım zorlukları aşmada Farkındalık meditasyonu eğitiminin faydasını görmüştür. Bu kitap da, daha iyi bir uyku elde edebilmek için benzer nitelikte başarılı teknikleri uygulamaktadır.

Birinci Kısım

~ Farkındalık Meditasyonu Eğitimi ve Daha İyi Bir Uykuyla İlişkisi ~

Giriş

Kitabın adını okuduğunuzda kendi kendinize güldüğünüzü duyabiliyorum. Muhtemelen “Buda *uyumaktan* ziyade *uyanışı* yüceltmesiyle tanınmaz mıydı?” diye düşünüyorsunuzdur.

Evet... ancak *uyanış* sözcüğü Budistler tarafından mecazi anlamda kullanılır ve bu şekilde kullanıldığında, *farkındalık* anlamına gelir. Örneğin, yaşam biçimimizle çevreye zarar verdiğimiz gerçeğiyle ilgili *uykuda* olduğumuz ve uyanmamız gerektiği söylenebilir. (Aslına bakarsanız bu konuda oldukça sert bir uyanışa ihtiyacımız var.) Mecazi olarak *uykuda* olmak, *bilincinde* ya da *farkında olmamak* anlamına gelir. Ama uyku gerçeği bambaşkadır; tıpkı yiyecek ve su gibi uyku da temel bir ihtiyaçtır ve bu kitap işte bu gerçeği ele almaktadır. Bu anlamda uyumak ve uyanış birbiriyile çelişkili kavramlar değildir. Buda uykusuzluğu yüceltmiyordu. Tam aksine, acıdan kurtulmayı yüceltiyordu ve uykusuzluk da acı çekmenin bir türüdür. Bu kitabın ikinci bölümünde bulunan eg-

zersizleri yaptığınız zaman hayatınızın pek çok alanıyla ilgili bir *uyanış* yaşayacak ve aynı zamanda daha iyi uyumanın keyfine varacaksınız.

Farkındalık meditasyonu öğrettiğim ilk gruplardan birinde katılımcılardan bir kadın bana iyi uyuyamadığı için bizimle olduğunu söylemiş ve farkındalık pratiğinin daha iyi uyumasına yardımcı olup olmayacağını sormuştu. Daha sonra keşfedeceğim üzere, bu kadın yalnız değildi. 2005 yılında yapılan bir araştırmaya göre yüzde yetmiş beşimiz bir tür uyku problemi yaşıyor. Uyku problemleri, kaygı, endişe, pişmanlık, depresyon, kızgınlık ve stres gibi diğer sorunlarla bağlantısız olarak düşünülemez. Bu sorunlar, biz gece yastığa başımızı koyduğumuzda aniden ortadan kaybolmazlar. Uyku problemlerine dönüşürler.

Bazen uyku bozukluğuna yol açan şey başında büyük S harfi olan bir Sorun değil de hepimizin sahip olduğu bir alışkanlıktır: Bir şey yaparken zihnen başka bir yerde olma alışkanlığı. Bu konuyu bir grupla tartışırken, katılımcılardan biri şu hikayeyi anlattı: Arabasıyla işten eve dönüyormuş. Arabayı evinin park yerine park etmiş, kontağı kapatmış ve sonra altı ay önce satmış olduğu evin park yerinde olduğunu fark etmiş.

Bir başka katılımcı, bir öğretmen, kafeter ya da yediği bir öğle yemeğiyle ilgili bir öykü anlattı. Öğle yemeğinden sonra kirli tabakların bulunduğu tepsilerin bir rafa dizilmesi gerekiyormuş ve öğretmenimiz o gün kendini elinde tepsisiyle tuvalette pisuarın karşısında dikilirken bulmuş.

Bunlar, farkında olmayışla bir şey düşünürken başka bir şey yapmakla ilgili eğlenceli hikayeler. Bunların aksine farkındalık,

bedeni ve zihni bir arada tutmayı amaçlar. Başka bir şeyi düşünürken otoyoldaki sapağı kaçırabilirsiniz ya da daha kötüsü olabilir. Hiç kimse trafik kazalarının hangi oranda akli başka yerde olan sürücüler yüzünden gerçekleştiğini bilmiyor. Zihnin, bedeni otomatik pilota bağlayıp başka şeyler düşünmek gibi bir alışkanlığı vardır. Yatakta da bunu yapmaya başladığında başınız dertte demektir çünkü beden bir tartışmayı gerçekten yapmakla zihnen yapmak arasındaki farkı bilmez. Her iki durumda da kendini hazırlar ve huzurlu bir uyku ihtimali yavaşça uçup gider.

Yatağınızın rahatlığını düşünün. Orada bu rahatlığın keyfini çıkarmak için mi bulunuyorsunuz yoksa zihnen başka yerdesiniz de gün içinde olan ya da yarın olabilecek bir şey hakkında stres mi yapıyorsunuz?

Zihninizi, daima çalışan, dinlenmek nedir bilmeyen zihninizi düşünün. O zihni, nefesle temas kurup sakinleşecek şekilde eğittiğimizde uyku mümkün olur.

Geleceği hep bir parça kaygıyla karşılama alışkanlığımızı düşünün. Geleceğe bir gülümsemeyle bakmayı öğrendiğimiz zaman uyku da bize gülümser.

Ve sağlığımız, ilişkilerimiz, çocuklarımız ve işle ilgili endişelerimizi düşünün. Tutumumuzu değiştirip her şeyi kontrol etme ihtiyacımızı gevşettiğimizde bu kaygılar üstümüzdeki baskılarını kaybeder ve geceleri daha iyi uyuyabiliriz. Gün içinde ise farkındalık eğitimi hayatımıza bir ferahlık hissi, huzur ve mutluluk getirebilir. Geceleri bu duygular gevşemiş bir ruh haline ve daha iyi bir uykuya dönüşür.

Farkındalık meditasyonu alanında Fransa PlumVillage'de Zen Ustası Thich Nhat Hanh ile çalıştım ve onun tarafından bir Dharma öğretmeni olarak atandım. Geçen 15 yıl boyunca Kanada Montreal'de gruplara ve bireysel katılımcılara farkındalık meditasyonu uygulaması öğrettim. Bu süre boyunca gruplarıma bir kaç bin insan katılım sağladı. Bu kitap, bu tecrübenin, cevaplamam gereken pek çok sorunun, katıldığım çığır açıcı pek çok sohbetin ve katılımcıların beni düşünmeye ve yeniden düşünmeye zorladığı pek çok şeyin sonucudur.

Eğer farkındalık meditasyonuyla bir tecrübeniz olduysa, bu kitap halihazırda bildiklerinizi, dinlendirici bir gece uykusu elde etmek için nasıl kullanacağınızı gösterecek. Eğer meditasyon hakkında hiçbir şey bilmiyorsanız, bu kitabın ilk bölümü sahip olduğunuz ve yolunuza çıkan bazı tutumları dönüştürmenize yardımcı olacak. Dünya görüşümüz rahatlatma ve uykunun bizi almasına izin verme yetimizle yakından ilgilidir. Bir savaş alanında uyumak zordur. Öyle bir yerde ben de olsam endişelenir ve uykusuz kalırdım. Bir savaş alanında uykusuzluk yaşamsal değeri olan doğal bir tepkidir.

Siz dünyayı nasıl görüyorsunuz?

Kitabın ikinci bölümü tutum değişikliklerini sabitleyecek ve bunları zihinsel alışkanlıklara dönüştürecek yedi yönlendirilmiş meditasyon egzersizini içeriyor. Bu bölüm, her bir egzersizi bütün bir hafta yapacağınız tam tekmil bir kurs olarak tasarlandı. Eğer daha hızlı gitmek isterseniz haftanın her gecesi farklı bir egzersiz deneyebilir ve bir haftada genel bir bakış kazanmış olur-

sunuz. Bu, kitabı ihtiyaçlarınıza uygun olarak kişiselleştirmenizi kolaylaştırır. Örneğin, eğer bir egzersiz diğerlerine göre daha çok hoşunuza gittiyse, bir süre onu yapmaya devam etmekten çekinmeyin ve hazır olduğunuzda başka bir egzersize geçin. Her durumda eski alışkanlıkların üstesinden gelmek ve yenilerini oluşturmak için bir kaç haftaya ihtiyacınız olacak.

Uyku, öğrenmemiz gereken yeni bir yetenek değildir. Sadece kendimizi uyumaktan nasıl alıkoyduğumuzun *farkına varmamız* ve yolumuza çıkacak ne yapıyorsak bundan vazgeçmemiz gerekir. Bu yüzden farkındalık üzerine kurulu bu uygulama uyku problemleri için iyi bir çaredir.

Edebiyattan ve müzikten vereceğim iki örnek gün içinde olanların uykuyu nasıl önemli ölçüde etkilediğini tarif ediyor.

Vicdan Azabıyla Uyumayı Dene

*Bana öyle geldi ki bir ses "artık uyumayın!,
Macbeth uykuyu öldürüyor!" diye bağırdı masum uyku
Yaşam denen ziyafetin başyemeği
"Macbeth bir daha uyumayacak!"*

Macbeth, Perde 2, Sahne 2

Shakespeare'in tarihi tragedyasında, İskoç ordusunda başarılı bir general olan Macbeth, Inverness'teki kalesinde kalmakta olan Ducan'ı öldürür. Macbeth'in karısı, LadyMacbeth ise onun ortağıdır, öyle ki sadece suçu işlemek üzere kocasını ikna etmekle

kalmaz, kanlı hançerleri muhafızların üzerinde yakalatarak cina-
yeti üstlerine yıkar. Duncan'ın öldürülmesi başka cinayetleri de
tetikler. Macbeth'inde karısının da uykuları harap olur ve suçlu
vicdanının rahatsızlığıyla, sonunda Lady Macbeth intihar eder.

İntiharından önce Lady Macbeth'in gösterdiği belirtiler şid-
detlenir: Uykusunda yürümekte ve on beş dakikada bir ellerin-
deki hayali kanı, unutulmaz “çık uğursuz leke, çık!” sözlerini tek-
rarlayarak silip temizlemeye çalışmaktadır. Yatağına bir doktor
çağırılır. Doktor itiraf eder, “Bu hastalık benim hekimliğimi aşı-
yor. ... Duyulmadık işler duyulmadık dertler doğurur.” (Perde 5,
Sahne 1)

“Kırık Bir Kalple Uyumayı Dene”

Bu, Billboard dergisi tarafından son on yılın en iyi R&B şarkı-
cısı olarak gösterilen Alicia Keys'in buruk bir şarkısının adı. Şarkı
şöyle başlıyor:

*Milyonlarca mil uzakta olsan da
Seni yatağımda hissedebiliyorum hala
Yanımdasın, dokun bana, hisset*

Kalbi kırık birinin, zihnen vazgeçme noktasına gelmesinin
hemen mümkün olmayacağı aşikardır. Hala aşkına, maziye ve gü-
zel anılara tutunmaktadır. Bu şarkıyı bu derece güzel yapan şey
ise vazgeçme isteğini izleyen aşka tutunma anlarının dokunaklı
bir tarifini yapıyor olmasıdır.

Sözlerini okudukça, kırık bir kalple uyumaya çalışmanın en iyi yolunun bu olmadığı izlenimini ediniriz. Çok fazla çelişkili duygu vardır.

Özellikle stresli zamanlarda, zihnimizi serbest bıraktığımızda, kendi yarattığımız dramın içinde boğulabiliriz. Bu, kendi kendini perişan etmenin iyi bir yoludur. Bazen zihin, en kötü düşmanımızdır.

Şarkı, bu durumu güzel tarif eder.

Her iki örnekte de uyku bozukluğunun nedeni *zihindir*. Zihin olan bitenden rahatsız olmuş, sarsılmıştır ve uykunun gelebilmesi için yatıştırılması gerekmektedir. Her ne kadar çoğumuz kendini Shakespeare'in oyunundaki gibi sıra dışı koşullar içinde bulmasak da hepimiz pişmanlığı, kaygıyı ve kalp ağrısını tanırız. Hepimiz sarsılmış bir zihni biliriz. Uykudan önce alkol almamak ve uyuyacağınız ortamı düzenlemek gibi, popüler uyku kitaplarında bulunan tavsiyeler, kendi tarzlarında faydalı olsalar da bu sorunu çözmeye yönelik değildir. Farkındalık eğitimi ise öyledir.

BİRİNCİ BÖLÜM

Farkındalık Yeni Bir Yaklaşım

Uyku sorununuz olduğunu fark ettiniz. Belki bunu doktorunuzla görüştünüz ya da bazı ilaçlar denediniz ama sorununuz yine de çözülmedi. Konuyla ilgili kitaplar okursunuz, tavsiyeleri dinlersiniz, yatmadan önce alkol almayı ya da kahve veya sigara içmeyi bırakırsınız, hayatınızda buna benzer başka faydalı değişiklikler yaparsınız ve uyurken içinde bulunduğunuz ortam konusunda hassasiyet gösterirsiniz. Ama sorununuz hala çözülmemiştir. Artık kendinizle ve zihninizle yüz yüzesinizdir.

Bu kitap, pek çok başka uyku kitaplarının bıraktığı yerden başlıyor. Sorun, daha derinde bir yerden kaynaklanır ve sadece belirtiyi yok etmeye çalışmak işe yaramaz. Farkındalık Meditasyonu Eğitimi (FME) bir ayırimsama ve özbiliş yoludur. Bu dünyaya bir kullanma kılavuzumuz olmadan geldik. Kendimiz için bilge bir yaşam sanatını kendimiz keşfetmeliyiz. Eğer sebat edersek, çok geçmeden, zihinsel alışkanlıklarımız ve aklımızın çalışma şekli hakkında keşifler yapmaya başlayabiliriz. Bu açıdan yakla-

sıldığında, farkındalık uygulaması, bazen her bir meditasyon periyoduyla birlikte yeni kavrayışların ortaya çıkmasıyla, kendini keşfetmenin heyecan verici bir yolu olabilir.

Birinci Keşif: Meşgul Zihin

Oturup meditasyon yapmaya başladığımızda yaptığımız ilk keşiflerden biri çok meşgul bir zihne sahip olduğumuzdur. Kalbimiz atmakta, ciğerlerimiz nefes almakta ve beynimiz düşünmektedir. Sürekli olarak. Düşünme faaliyeti devam edip gider. Mükemmel hazırlanmış dönem ödevimizi teslim ettiğimizde, ertesi günün dersleriyle ilgili planlarımızı tamamladığımızda ya da gelir vergisi beyannamelerimiz postaya verdiğimizde de durmaz. Yatmaya gittiğimizde de. Düşünmenin bir kapatma tuşu yoktur.

Farkındalık meditasyonuna başlayan bazı katılımcılar kendi düşüncelerinin çokluğundan bunalırlar. Beyinlerindeki bütün o karmaşayla orada oturmayı rahatsız edici bulurlar. Ancak başlangıçtaki bu kafa karışıklığından kaçmamız ya da onu görmezden gelmemiz mümkün değildir. Bununla uyuyamadığımızın zaten farkındayızdır ve aklımızı dağıtacak şeyler bularak bu durumu uzaklaştırmaya çalışmak ciddi kısıtları olan bir çabadır: Film çabucak biter, romanlar da öyle, arkadaşlar giderler. Eninde sonunda bu kafa karışıklığıyla yüzleşmemiz ve onun hakkından gelmenin bir yolunu bulmamız gerekir.

Yoğunlaşma ve Meditasyon

FME'ye nefese yoğunlaşarak başlıyoruz.

Bu, bazılarının fazla basit gelebilir. Sorunları düşünerek çözmeye alıştığımız, nefes alarak değil. Ancak, ilk cümleyi tekrar okuduğunuzda “yoğunlaşarak” sözünü fark edeceksiniz. Sadece öylesine nefes almıyoruz. Farkındalık meditasyonunda nefesimize yoğunlaşıyoruz. Pek çok kültürde yoğunlaşma sözcüğü meditasyonla eşanlamlıdır. Thai dilinde, *samadhi* yoğunlaşma için kullanılan sözcük *meditasyon* anlamına gelir.

Gerçekten yoğunlaştığınızda, sizin için üzerinde yoğunlaştığınız objeden başka hiçbir şey kalmaz. İp cambazlarını düşünün. İp, iki yüksek binanın arasına gerilmiş olsun. Nefesinize gerçekten yoğunlaştığınızda sizin için nefesinizden başka bir şey kalmaz. Düşünceler, odağınızdan çıkar. Başlangıçta içgüdülerinize tamamen aykırı gelen şeyin gerçekten işe yaradığını görürsünüz. Eğer işe yaramaktan çıkarsa, bu, konsantrasyonunuzu kaybettiğiniz içindir. Eğer ip üstünde yürürken dengeyi kaybedecek olursanız ipi suçlayamazsınız değil mi?

Konsantrasyon, herkesçe yaşanan bir durumun üstesinden gelmeye yarar: Bedeniniz bir yerde olmasına rağmen zihniniz genellikle başka bir yerde olabilir. Zihniniz bedeninize bağlı değildir. Ancak, nefes alan bedenken, yoğunlaşan zihindir. Nefese yoğunlaşmak zihni ve bedeni bir araya getirir. Konsantrasyonunuz güçlendikçe kendinizle ilgili algınız, düşüncelerin gezindiği baş

bölgesinden aşağıya göğsünüze ve sonunda da karnınıza iner. Nefesin evi, daralıp genişleyen diyaframdır.

Bedenimiz evimizdir. Düşünceler bir tür zihinsel elektrikten oluşur, gelip giden, şekil değiştiren, sürüklenen ve kaybolan kuzey ışıkları gibidirler. Bütün bunlar olup biterken beden sabittir. Nefesimize yoğunlaşmaya devam ettiğimizde, zihin sonunda bizi başka yerlere götürmeye çalışan düşüncelerden koparak serbest kalır. Bulunduğumuz yerde hiçbir şey yapmadan sessizce otururuz ve nefes alış verişlerimiz yavaşlar ve derinleşir. Önceden nefesimiz, düşüncelerimizin rastgele ve kesik kesik ritmini takip ederken şimdi tersi olmaktadır. Düşüncelerimiz, nefesimizin durgun ve yavaş ritmini izlemektedir. Bir sükunet hissi gelir ve yavaşlarız.

Konsantrasyona ulaşmak benim için kolay olmadı. Sizin için olabilir. Meditasyon periyotları genellikle bir zil sesiyle başlar ve biter. Meditasyon yapmaya ilk başladığım zamanlarda, bitiş zili çaldığında bazen kendimi kaybolmuş hissederdim, sanki nerede olduğumu bilmiyormuşum gibi olurdu. Düşünce kanatlarının beni başka yerlere sürüklemesine izin verirdim. Bu şekilde geçen pek çok meditasyon periyodu hatırlıyorum. Bazen bizi rahatsız eden ve dolayısıyla da konsantrasyonumuzu bozan sorunlarımız olur. Başlangıçta bu sorunların neler olduğunun farkında bile olmayabiliriz. Sadece iyi yoğunlaşamadığımızı düşünürüz. Farkındalık meditasyonu zamanla bu sorunları açığa çıkarır ve çözmeye yardım eder. Sonuçta, daha iyi yoğunlaşabilecek hale geliriz.

Birbirinden farklı gruplarla meditasyon yaptım ama yapılar benzerdi. Meditasyon periyotları sessiz ve uzundu. Uzun zaman-

dır meditasyon yapan insanlar için bu durum normal olsa da başlangıç seviyesindekiler için pek işe yaramıyordu. Meditasyon uygulamasına başlamanın daha iyi bir yolu olması gerektiğini hissettim ve bunu bulmaya çalıştım. Bu kitabın ikinci bölümünde bulunan kısa, rehberli meditasyon alıştırmaları bu çalışmanın bir sonucu olarak ortaya çıktı. Rehberli meditasyonda kendi halinize bırakılmazsınız. Yeni bir şehirde, oraları bilen bir tur rehberinin eşliğinde gezinmek gibidir. Bu alıştırmaları bir kaç hafta süreyle yaptıktan sonra, sessiz meditasyon periyotlarından zevk almaya başlayacaksınız, uzun dahi olsalar.

İkinci Keşif: Otomatik Düşünceler

Kültürümüzde, düşünmeye fazlaca önem atfedilir. Farkındalık uygulamasına başlayıp da düşünmenin bir başarıdan ziyade bir yük olarak tanımlandığını duyduğumda nasıl şaşırdığımı hatırlıyorum. Elbette bu durum farkındalık öğretmenlerinin başarı karşısı gericiler olduğu anlamına gelmiyor. Budist literatürde, düşünmenin, doğru düşünme, açık düşünme ve içgörü olarak övüldüğü pek çok örnek mevcuttur.

Genellikle düşünceler ürettiğimizi düşünürüz. Buda'yı izleyip, düşüncelerin bizi ürettiğini düşünmek de eşit derecede doğru olur: düşünceler benlik algımızı yaratır, kendimizi bir başarı mı yoksa başarısızlık örneği mi olarak gördüğümüzü mesela. Ve bu düşüncelerin pek çoğu anlık, otomatik olarak ortaya çıkar. Düşüncelerimizin ancak %10 kadarının işe yarar olduğunu söyledi-

ğinde Thich Nhat Hanh'ın kastettiği de buydu.

Bir amaca yönelik olarak üretilen bu %10'luk düşüncenin farkında olabiliriz, tıpkı gelir vergisi beyannamemizi doldururken olduğu gibi. Ama otomatik olarak ortaya çıkan düşüncelerimizin çoğu alıcılara yakalanmaz. Onların farkında bile olmayabiliriz. Burada bir parantez açmak ve farkındalık uygulamasının en başında yer alan, nefese odaklanmanın amacının, otomatik olarak yaptığımız her şey hakkında genel bir bilinç yaratmak olduğuna değinmek istiyorum. Thich Nhat Hanh yürüme meditasyonu, yeme meditasyonu, hatta "bulaşık yıkama meditasyonu"nu bile önermektedir. Bu faaliyetleri bilinçli olarak gözlemlemek üzere bakışımızı içimize çevirdiğimizde otomatik düşüncelerimiz hatta duygularımız görüş alanımıza girmeye başlar. Bilincine vararak yaşamaya başlarız.

Otomatik düşünme pek çok soruna neden olabilir. Bilişsel davranış terapisi ancak mesnetsiz ve gerçekçi olamayacak ölçüde negatif olduğunda, düşüncelerin acı vermesiyle ilgilenir. Ama sorunlar orada bitmez. Anlık düşünceler, sırf sayıca fazla oluşlarıyla bile sorun yaratabilir. Bir seferinde, gerçekten iyi giden bir işten sonra, yakaladığım başarıdan aldığım zevkin beni uyumaktan alıkoyduğunu hatırlıyorum! Dahası da var. Otomatik düşünceler bizi başkalarını dinlemekten de alıkoyar.

Eşinizi dinlediğinizi düşünün. Belki de dinlemek doğru sözcük değildir. Diyelim ki eşiniz konuşuyor ve siz de dinliyormuş gibi görünüyorsunuz. Aslında zihniniz sadece söylenmekte olan şeyi sessizce içine almakla kalmıyor, aynı zamanda değerlendiriyor, sonuçlar çıkarıyor, başka şeyler hakkında düşünüyor, sıra size

geldiğinde ne söyleyeceğinizi hesaplıyor... Sesiniz bir düğmeyle kısılmış ve sadece düşünüyormuşsunuz gibi. Bazı kültürlerde düşünürken ses kısma zahmetine bile girilmez. Herkes aynı anda konuşur. Gerçek dinleme bir sanattır. Ancak, biz bu alışkanlığımızın farkına vardıktan sonra başarılabilir ve bilinçli olarak söylemeye yer açtığımızda gerçekten duymak mümkün olur. Diğer türlü, onca konuşmaya rağmen, iletişim asla gerçekleşmiyor olabilir.

Bazı insanlar ancak uyumaya ya da ilk kez meditasyon yapmaya çalıştıkları zaman ne kadar çok düşünmekte olduklarının farkına varırlar. Bizzat meditasyonun bu duruma yol açtığını düşünen bir kaç kişiye bile rastladım. Bu insanların uyku sorunu çekiyor olmaları o kadar da şaşırtıcı değil, problemlerin öylece birdenbire ortaya çıktığını düşünüyorlar.

Üçüncü Keşif: Olumsuz Düşünceler

Genellikle otomatik düşüncelerimizin hatırı sayılır bir bölümü olumsuzdur. Hoşnutsuzluk doğaldır bizim için. Çocuklar ebeveynlerinden memnun değildir, ebeveynler ergen çocuklarından; hiçbirimiz kilomuzdan memnun değiliz ve estetik operasyonların bu kadar yaygınlaşması da görünüşümüzle ilgili hoşnutsuzluğumuzun bir işareti.

Farkındalıkla, bu eğilimin de ayırdına varmamız mümkün. Olumsuz düşünme alışkanlığımın ilk kez farkına vardığım anı gayet net hatırlıyorum. Birdenbire, konuşan neredeyse herkes hakkında olumsuz bir zihinsel yorum ürettiğimi fark ettim. Ya yeter-

sizlerdi, ya sürekli aynı gereksiz şeyleri söyleyip duruyorlardı ya da sorunun ne olduğunu gerçekten anlayamıyorlardı. Kendim hakkında yaptığım bu keşif beni o anda oldukça derinden sarstı. Sonra çalışmaya devam ettim ve bu keşfi unuttum gitti.

Bir süre sonra, iş ortamındaki dikkat dağıtıcı unsurların yer almadığı ve zihnimle yalnız kaldığım bir Budist inzivasındayken, bir kez daha, pek çok şeyin yanlış yapıldığını düşündüm. Program yanlıştı, çok erken kalkıyorduk, yemekle ilgili organizasyon kötüydü, konuşmalar da pek iyi sayılmazdı. Sonra beynimde bir ampul yandı; belki de sorunlar dışarıda bir yerde değil de benim zihnimdeydi. Belki de varlıkları ve insanları oldukları gibi kabullenmekte zorluk çekiyordum. Bu kez çevremde dikkatimi dağıtacak hiçbir şey olmadığı için bu zihinsel alışkanlığımı etraflıca irdeleyebildim ve içinde bulunduğum inzivadan alacağım keyfi nasıl da engellediğini fark ettim.

Bu son iki örnekte, olumsuz düşünceler şimdiki zamanla ilgiliydi ve benim kendi zihinsel alışkanlıklarım ile ilgili tecrübelerimi yansıtıyordu. Başka insanların başka zihinsel alışkanlıkları vardır. Olumsuz düşünceleri gelecekle ilgili olabilir ve kaygı ya da endişe şeklini alabilir. Olumsuz düşünceler kendileri hakkında da olabilir ve kendileriyle ilgili memnuniyetlerini azaltarak bir özgüven eksikliğine sebep olabilir.

Uyku Zamanı Olumsuz Düşünceler

Gün içinde dikkat dağıtıcı pek çok etmen vardır. Bir şeyler olup bitmektedir, etrafta insanlar, masada bir bilgisayar, çalmakta olan bir telefon ya da bunların hepsi birden mevcuttur. Ama yatağa gittiğimizde düşüncelerimizle yalnız kalırız. Olumsuz düşünceler artık gün boyunca olduğu gibi küçük puntolarla değil büyük bantlar halinde yazılıdır. Artık gün içinde olduğu gibi onları görmezden gelmek ya da bir iş arkadaşına içimizi dökerek rahatlamak gibi bir şansımız yoktur.

Uyku süreçlerini geliştirmek istediklerinde insanlar genellikle ışıklar söndükten sonra ne olduğuna bakarlar. Ama eğer gün boyu zihniniz negatif düşüncelerle doluysa ışıklar söndüğünde aniden bir olumlu düşünür olup çıkmanız mümkün müdür? Olumsuz düşünceler kendi olumsuz duygularını yaratırlar, korku ve kızgınlık gibi. Bu da bizi uyanık tutar.

Uyumak için yatağınıza yattığınızda özellikle can sıkıcı olan olumsuz düşüncelerden biri de uyku *hakkında* duyulan endişedir. Bu tıpkı kişinin cinsel performansından kaygı duyması ya da sahne korkusu gibi bir tür performans kaygısıdır ve her zaman ters etki yapar. Uyuyup uyuyamayacağınız, ya da iyi uyuyup uyuyamayacağınız ya da yeterince uyuyup uyuyamayacağımız hakkında kaygılanmak tıpkı diğer kaygılarda olduğu gibi olumsuz sonuçlar doğurur; ayrıca bazı insanları uykularını kontrol altında tutmaya çalışmaya iter ki bu da her zaman ters tepir. 80'lerde takılan üze-

rinde helezonik dairelerin olduğu ve “eğlenmeye başladık mı?” diye soran bir yaka rozetim var. Yataktayken kendinize sürekli “uykuya dalamadım mı hala?” diye sormak, o rozeti takıp bir partiye gitmeye benzer. Kontrol meselesi 3. Bölümde daha detaylı tartışılacak.

Olumsuz duyguların panzehirlerinden biri minnettarlıktır.

Minnettarlık İyileştirir

- » Kim olduğum ve sahip olduklarım için minnettarım. Şükranım sonsuzdur.
- » İnsanın kesin olmayan bu salt varoluş hissiyle ilgili böyle-sine memnuniyet duyması ne şaşırtıcı.
- » Nefesim nasıl da tatlı geliyor bana. Şimdi boş, sonu olmayan zenginlikleri düşündüğümde nasıl da kahkahayla gülüyorum.
- » Zenginliğim sahip olduklarımda değil keyif aldıklarımdadır.

Henry David Thoreau

Minnettarlık doyumsuzluğun zıttıdır. Minnettarlık kötü gitmekte olan şeylerin içindeki iyilikleri bulabilme ve bunun için şükran duyabilme yetisidir. Her gün bir şeyler mutlaka iyi gider, en nihayetinde hayattayızdır. Yaşam bir çeşit mucizedir. Bilim bunu tam olarak anlıyor sayılmaz. Şükran duymak bu mucizeye verilecek uygun bir yanıttır.

Memnuniyet ve minnettarlık uyku zamanı geldiğinde odaklanmak için mükemmeldirler. Zihninizin üzerine düşünmek için bir şeye ihtiyacı vardır. Onun önüne sonradan kıymık yığınınna dönecek eski bir kemik atmaktansa lezzetli bir lokma verin: şükranlarınızı sıralayın. Bu, koyun saymaktan ya da akşam haberlerini izlemekten daha tatmin edicidir. "Hiçbir haber iyi değildir" deyişini duymuşsunuzdur. Televizyon kanalları çoğunlukla, sunulmaya değer haberlerin yalnızca kötü haberler olduğu felsefesine göre hareket ediyor. Bu sadece uyku için uygunsuz değil, aynı zamanda çarpık bir habercilik anlayışı. Yatma zamanı geldiğinde dünyada neyin iyi gittiğiyle ilgili haberler duymak isteriz. Bundan bir ya da iki nesil önce insanlar günlerini akşam haberleriyle değil akşam duasıyla noktalıyordu. Duanın yarattığı güzel duygular gevşemeyi ve uyumayı kolaylaştırıyordu. Akşam haberlerininse genellikle tersi bir etkisi vardır.

Bir minnet egzersizi hayatımızdaki iyi şeylerin envanterini çıkarmak ve onları takdir etmekle başlar. Ancak bunu ilk kez yaptığınızda aklınıza hemen bir şey gelmeyebilir. Bu normaldir. Daha derinlere bakmanız ya da daha fazla pratik yapmanız gerekebilir. Hayattaki olumsuzluklar hakkında düşünmek bir alışkanlık halini almış olabilir.

Örneğin, eşinizi düşündüğünüzde aklınıza ilk gelen, onun yaptığı ve sizi rahatsız eden bir şey olabilir. (Bu durum hem kadın hem erkek için geçerlidir.) Bir anlığına bunu bir kenara bırakın ve onun yaptığı ve sizin hoşunuza giden bir şeyi düşünmek için k-o-c-a-m-a-n gayret gösterin. Eğer aklınıza hiçbir şey gelmezse gelene kadar soruyu aklınızdan çıkarmayın. Küçük bir şey de olabi-

lir. Bu egzersiz için hiçbir şey çok küçük değildir. Bir kez başladığınızda, küçük bir örnekle başlamış bile olsanız diğer olumlu şeyler onu izleyecektir. Kısa zamanda eşinizin nasıl harika biri olduğunu fark edip şaşıracaksınız. Durmayın, partneriniz o olduğu için şükran duyacak izni verin kendinize. Bu egzersiz, sizi rahatsız eden o özelliğe daha geniş bir açıdan bakmanızı sağlayacaktır. Sonunda, takdir ettiğiniz biriyle yaşadığınızı düşündüğünüzde, uyumanın çok daha kolay olacağını fark edeceksiniz. Bunu sistemli bir şekilde çocuklarınız, komşularınız ya da patronunuz için yapabilirsiniz. Bir kaç haftalık minnettarlık pratiğinden sonra biriyle ilgili düşündüğünüzde aklınıza nasıl olumsuz şeyler değil de iyi şeyler geldiğini görüp şaşıracaksınız. İnsanlar hakkında bir tebessümle düşüneceksiniz. Ve geceleri daha rahat uyuyabilmek için yaptığınız bu egzersiz gün içinde ilişkilerinizi de iyi etkileyecek, çünkü insanlara takdir ve sevgiyle bakarsanız genellikle karşılık verirler.

İKİNCİ BÖLÜM

Gece

Alacakaranlık Bölgesi

Bu bölümle, yatma zamanıyla uyanma zamanı arasında neler olduğuna geçiyoruz; özellikle de uyanma zamanından önce uyanmaya.

Genellikle uyku ve uyanıklık arasında bir alacakaranlık bölgesi vardır- uyuklamaktayızdır ama sanki uyanıkmişiz gibi aklımızda düşünceler de vardır. "Kalkıp pencereyi kapatmalıyım." diye düşünüyor olabiliriz ya da "Kalkıp tuvalete gitmeliyim." Çokça görülen bir başka düşünce de "Kalkıp şu gürültüyü azaltmalarını söylemeliyim"dir. Alacakaranlık bölgesinde ya kendimizi uyandırırız ya da uyumaya devam ederiz.

Meditasyon sırasında da zaman zaman benzer bir şey meydana gelir. Evde yalnız başınıza meditasyon yaparken kalkıp buzdolabının altını üstüne getirmek ya da çalan telefona cevap vermek için ani bir dürtü duyabilirsiniz. Benim favorim burnumu kaşımak için duyduğum dürtüdür.

Bu satırları yazarken fırın işleten biriyle birlikte olduğum zamanları hatırladım. Bir gece saat 01:00 sularında telefon çaldı. Arayan polisti. Fırına birileri girmiş ve vitrini aşağı indirmişlerdi, yazarkasa ile çekmecesi açık şekilde dükkan zemininin üzerinde yatıyordu. Partnerim, telefonu bir süre kulağında tuttu ve yavaşça "Teşekkürler bununla sabah ilgilenirim" gibi bir şey mırıldandı. Sonra arkasını dönerek tekrar uykuya daldı. Bunu yapabilmesi beni dehşet içinde bırakmıştı. Polis memurunun söylediklerinin onu rahatsız etmesine izin vermemişti. Sonradan bana bunu şöyle açıkladı: "Çalınacak başka ne kalmıştı ki? Kağıtlı kekler mi?"

Bir tarafta rahatsızlık veren bir etmen acı ya da gürültü gibi varken diğer tarafta da bu rahatsızlık etrafında gelişen duygularımız vardır. Farkındalık pratiğinin bir yönü de bu ikisi arasındaki farkı bilmektir. Rahatsız eden bir etmenin varlığında uyumaya devam eden biri belli bir seviyede ortamdaki seslerin farkında olabilir ama bunlar canını sıkmaz. Kişi uyumaya devam etse de kar küreyicinin ve çöp kamyonunun az önce geçtiğini bilebilir.

Meditasyon tekniği rahatsız edici bir etmenin varlığında uyumamıza nasıl yardımcı olur?

Oturarak yapılan meditasyon sırasında da rahatsızlık verici etmenler ortaya çıkabilir. Bunlar tampon bölge yaratır. kaşınan bir burundan bacaklarda hissedilen rahatsızlığa hatta e-posta yazma ihtiyacına kadar uzanan bir yelpazede çeşitlendirilebilir. Acı verici duygular da ortaya çıkabilir. Meditasyonda, ne olursa olsun oturmaya devam etmeyi öğreniriz. Meditasyon, düşüncelerle eylem arasında küçük bir tampon bölge yaratır. Dürtülerimizi hemen tatmin etmek yerine onları kabul etmeyi, onlara gü-

lümsemeyi ve oturmaya devam etmeyi öğreniriz. Öfkeli olduğumuz zaman edindiğimiz bu alışkanlık paha biçilmez olur. Öfkemiz nedeniyle belirli bir şekilde hareket etme dürtüsü duyduğumuz anlarda o küçük tampon bölge oldukça değerli hale gelir. Bu alışkanlık alacakaranlık bölgesindeyken de işe yarar. Aklımızdan geçen her düşünceyi yataktan kalkıp bir şeyler yapmak için bir işaret olarak algılamaktan vazgeçeriz. Meditasyon sırasındaki yaklaşımımız şöyle olabilir:

Nefes alıyorum nefes veriyorum. Bacaklarımdaki rahatsızlığın farkındayım.

Rahatsızlığa gülümseyip nefes alışımda tadını çıkarmaya devam ediyorum.

Bacaklardaki rahatsızlığın yerine "canınızın dondurma iste-mesi"ni koyun. Egzersiz şuna dönüşecektir:

Nefes alıyorum nefes veriyorum dondurma yeme isteğimin farkındayım.

Bu isteğe gülümsüyorum ve nefes alışımda tadını çıkarmaya devam ediyorum.

Bu egzersizin kilo kontrolüyle ilişkisini de görebilirsiniz.

Şimdi de yerine "gürültü"yü koyalım. Egzersiz şuna dönüşecektir:

Nefes alıyorum nefes veriyorum. Gürültünün farkındayım.

Gürültüye gülümsüyorum ve nefes alışımda tadını çıkarmaya devam ediyorum.

Eğer bu sizin için daha büyük bir sorunsa yerine "rahatsızlık" da koyabilirsiniz:

Nefes alıyorum nefes veriyorum. Rahatsızlığın farkındayım.

Rahatsızlığa gülümsüyorum ve nefes alışımın tadını çıkarmaya devam ediyorum.

Artık bu uygulamanın alacakaranlık bölgesiyle ilişkisini görebilirsiniz. Belli bir rahatsızlığı, açlığı ya da kızgınlığı tepki vermeden karşılamayı öğrendikçe özgürleşiriz. Dışsal olaylar bizi artık eskisi kadar etkilemez ve refleksif davranmayız. Bunun faydasını hayatımızın pek çok alanında görürüz.

Karanlıkta Uyanmak

Eğer; örneğin, gecenin üçünde uyanıvermek gibi bir eğiliminiz varsa emin olun yalnız değilsiniz. İlk gençlik dönemini geride bırakmış pek çok kişide bu eğilim vardır. A. Roger Ekrich Günün Kapanışında adlı kitabında sanayi devriminden önce insanların, bir saat ya da biraz daha fazla süren bir uyanıklık arasıyla bölünen birbirinden ayrı iki evrede uyku uyuduklarını anlatıyor.

Gün boyu tarlada çalışarak akşam olduğunda yemek yiyip uyumak dışında herhangi bir şey yapacak gücü kalmayan çiftler gecenin ilerleyen saatlerinde seks yapmak için uyanırlardı. İnsanlar bu zaman dilimini dua etmek, düşünmek ya da rüya yorumlamak için de kullanırlardı. Aynı zamanda, bu zaman dilimi şairler ve yazarlar için de önemli bir çalışma aralığıydı.

Ekirch'in bu tarihsel açıklamasından bir kaç yıl önce psikiyatrist Thomas Wehr oldukça çığır açıcı bir çalışma yapmıştı. Mevsimsel depresyon rahatsızlığını ilk tespit eden bilim adamlarından biri olan Wehr, bu rahatsızlığı tedavi etmek için ışık terapi-

sini geliştirmişti. Söz konusu çalışmada Wehr, sağlıklı gönüllülerden oluşan bir grubu 1 ay boyunca günde on dört saat süreyle karanlıkta tuttu ve ayın sonuna gelindiğinde katılımcıların üç ila beş saat boyunca uyuduktan sonra bir-iki saatliğine uyandıkları ve daha sonra yine üç ila beş saatlik bir uyku periyoduna girdikleri gözlemlendi. ABD'de yirmi dört saat açık market sayısının bu kadar çok olmasının nedeni belki de bu birden çok evreden oluşan uyku alışkanlığıdır.

Çok evreli uykunun ne kadar yaygın olduğunun farkına ilk kez bir arkadaşım ile çıktığımız bir iş seyahatinde vardım. Onu sabah evinden oldukça erken almam gerekiyordu ve saat 04:00'da apartmanının kapısında idim. Bir park yerini çevreleyen oldukça yüksek binalardan oluşan bir sitede oturuyordu. Zili çalıp beklemeye başladım. Birden havada şimşeğe benzer ışık çakmaları olduğunu fark ettim. Gökyüzüne baktım, açıktı, yıldızları görebiliyordum. Arkamı döndüm ve dairelerin pek çoğunda televizyonun açık olduğunu gördüm. Gerçekten de yapılan bir piyasa araştırması; gece üçte izlenen Fox haberlerinin CNN'ın akşam sekiz haberlerinden daha çok izlendiğini gösteriyor.

Bundan verdiğim bir "daha iyi uyuma" kursunda söz ettiğimde pek çok göz rahatlamayla aydınlandı. Meşgul bir yönetici olan bir katılımcı uzun yıllardır kar amacı gütmeyen bir kuruluşun gönüllü başkanlığını yaptığını ve bu görevin gerektirdiği her türlü ekstra çalışmayı gece üçte uyandığında yaptığını söyledi.

Sabahın erken saatleri ayrıcalıklı bir zaman dilimidir. Pek çok kültürdeki ruhani gelenekler bunu iyi yansıtır. Thai Orman Manastırları, Zen merkezleri ve Katolik Manastırları erken kalk-

mayı gerektiren programlara sahiptir. Evimizde gecenin bir yarısında uyandığımızda ise zamanımızla ilgili ne yapacağımız bize bağlıdır. Tamamıyla uyanık olunan zaman genelde bir saat ya da doksan dakika kadar sürer. Televizyon izleyebilir ya da meditasyon yapabiliriz. Kendi kendimize söylenebilir ya da her halükarda yapılması gereken yararlı bir işe girişebiliriz. Bu zaman dilimi, kitabımızın ikinci bölümünde yer alan egzersizleri yapmak için de çok uygundur.

Elbette o saatte uyanmakla ilgili sorun ihtiyaç duyulan uykunun nasıl alınacağıdır. Erken yatmak bir çözüm olabilir. Ama pek çoğumuz bunu yapmak istemeyiz. Çocukken bizi erkenden yatırıp televizyon izlemek gibi “havalı” şeyler yapan ebeveynlerimize özenirdik. O zamandan beri erken yatmanın havalı olmadığını düşünürüz. Bazen partnerimin akşam 9:30 sularında uyuklamaya başladığını ama “uyumak için çok erken” olduğundan kendisini bir saat daha sürüklediğini görüyorum. Erken yatmak size uyabilir de uymayabilir de. Deneyin ve görün.

Pek çok Latin ülkesinde siesta olarak adlandırılan öğleden sonra uykusu standarttır. Bu hoş gelenek durup dururken ortaya çıkmış olamaz. Şu kadarını söyleyebilirim ki yetersiz uyuma konusundaki günümüz sıkıntıları siesta seven ülkelerde değil sevmeyenlerde yoğunlaşmaktadır. Eğer siesta yapmaya meyilliyseniz kendinizi dokuzdan beşe çalışma programına ait hissetmeyebilirsiniz.

Uyku Eksikliği mi Şekerleme Eksikliği mi?

Öğleden sonraları kendinizi uykulu hissediyorsanız, belki de gece daha fazla uyumak yerine kısa bir öğleden sonra şekerlemesine ihtiyacınız vardır. Şahsen ben öğleden sonra kendimi tam formumda hissedebilmek için yirmi dakikalık bir şekerlemeye ihtiyaç duyarım. Geceleri fazladan bir saat uyumak benim için aynı işi görmez. Diğer taraftan partnerim Suzanne ise öğleden sonra uykusuzluğuna sahip. Asla şekerleme yapmaz. İhtiyacı varmış gibi de görünmüyor. Eğer siz de benim gibiyseniz William A. Anthony'nin 1997'de yayınladığı kitabı Şekerleme Yapma Sanatı'nda konuyla ilgili söylediklerinden hoşlanacaksınız.

Pek çok insan kestirmenin faydalarını bilmez çocukken öğrenip sonradan unuttuğumuz şeylerin bir örneği daha! Bazı insanlar da şekerleme yaptıkları için kendilerini suçlu hissederler. Şekerleme yaptıkları gerçeğini saklarlar. Şekerlemenin ayrımcılığa maruz kaldığı bir toplumda yaşıyoruz. Şekerleme her yaşta ve dünyanın her yerinde görülür. Çoğu memeli şekerleme yapar. Şekerleme yapmamak istisnadır. Kural değildir. Aslına bakarsanız insanların çoğu şekerleme yapar ama başkalarının yanında bundan bahsetmezler.

Doktor Anthony gün içinde şekerleme yapmanın gece uyu-
ma şansımızı düşürdüğüne dair hiçbir kanıt olmadığını söylüyor.

Kusursuz Geceler

İşte benim en sevdiğim Nasreddin Hoca fıkralarından biri:

Bir arkadaşı Hoca'ya neden hiç evlenmediğini sormuş. Hoca da mükemmel kadını aradığı için evlenmediğini söylemiş. Arkadaşı sonuçta ne olduğunu sorunca, Hoca başından geçen aşk hikayelerini, birkaç kez nasıl da evlenmenin kıyısına geldiğini ama her seferinde evleneceği kadında bir kusur bulduğunu, bunun kimi zaman kadının yeterince zarif olmaması, kimi zaman yeterince çalışkan olmaması, kimi zaman da yeterince çekici olmamasından kaynaklandığını söylemiş. Sonra tüm doğru özelliklere sahip olan güzel bir kadını ballandırarak anlatmaya başlamış. Arkadaşı kaçınılmaz olan soruyu sormuş:

“Peki onunla neden evlenmedin?”

Kederli cevap gecikmemiş: “Heyhat, o da mükemmel erkeği arıyordu.”

Benim bu hikayeden anladığım şu: Başınıza “mükemmel” bir şey gelirse keyfini çıkarın. Ama kalkıp da o mükemmel şeyi aramaya girişerseniz asla bulamayabilirsiniz. Mükemmel şeylerin kendi canları istediğinde ortaya çıkmak gibi bir alışkanlıkları vardır. Tıpkı günlerimiz gibi gecelerimizin de biri diğerine benzer. Tüm gecelerimizin önceden belirlenmiş bir kalıba uymasını beklemek stres yaratmaktan başka bir işe yaramaz.

İlhamlı Geceler

Paul McCartney'in ve Beatles'in biyografi yazarları der ki McCartney'in popüler şarkısı "Yesterday"ın tüm bestesinin ilhamı bir gece McCartney evde o zamanki sevgilisi Jane Asher'la uyurken gelmiştir. Paul McCartney uyanır uyanmaz piyanosunun başına geçer ve unutmamak için melodiyi başından sonuna kadar çalar.

Yakın zamana gelecek olursak, Lady Gaga bir TV röportajında şöyle der: "Bazen gecenin ortasında aklımda bir sürü fikirle uykuya dalarım, sonra uyanır ve tüm o fikirleri telefona kaydedip yapımcılarıma yollarım." Önemli bilimsel keşifler de rüyalar sonucu yapılmıştır. İlham genellikle davetsizce ve beklenmedik olarak gelir. Gecenin sessizliğinde bir rüyanın ya da içgörünün tam anlamını keşfedecek fırsatı buluruz.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Burada ve Şimdide Yatakta

*Yorgun argın alırım yatağımda soluğu
Yatak yol yorgununa en hoş dinlenme yeri
Ama bu sefer başlar aklımın yolculuğu
Kafam çırpınır gövdem bitirmişken işleri
Depreşen duygularım gurbet elden o zaman
Sana varmak isteyip uğrunda hacca çıkar
Ve kapanmakta olan göz kapaklarımı ardına
kadar açık tutar...*

William Shakespeare, 27. Sone'den

Farkındalık mantrası “burada ve şimdide ol” gündüz için olduğu gibi gece için de uygun bir pratiktir. Bizi uyanık tutan şey düşüncelerimizdir. Geçmişte ya da gelecekteyse düşüncelerimizin içindeyiz demektir. Şimdideyse algılarımızdayızdır. Zihnimiz sürekli olarak duyularımızın yerine geçer. Bu yüzden aklımız baş-

ka yerlere gider. Zihin oyun bahçesinde kabadayılık taslayan çocuk gibidir. Bize bu kabadayıyı verense evrimdir. Bizimki gibi büyük ve güçlü bir beyne sahip olmanın avantajları olduğu gibi kötü bir tarafı da vardır. Kabadayı beş duyuyu kontrol eder, onların yerini alır ve daha farkına bile varmadan kendimizi geçmişe dönmüş, bir şeylerden pişmanlık duyarken ya da beş yıl önce başımızdan geçmiş bir tecrübeyi yeniden yaşarken buluruz. Geleceğe giderek bir şeyler hayal ediyor, olabilecekler hakkında endişeleniyor ya da hoş bir ihtimal hakkında hayal kuruyor da olabiliriz.

Gün içerisinde beş duyunun hiç değilse bir şansı vardır. Dünya size doğru uzanır ve dikkatinizi kendine çeker. Caddeyi geçerken düşüncelere dalacak olursak bir araba kornası bizi sarsarak duyularımıza geri döndürür ki ezilmeyelim. Ya da ileride yanıp sönmekte olan bir kırmızı ışık bizi düşüncelerimizden alıp sürmekte olduğumuz arabaya geri getirebilir. Böyle anlar arasında hala düşüncelerimize dalıp gidebiliriz. Ama kabadayı asıl geceleri iş başındadır. Geceleri ona meydan okuyan hiç kimse yoktur. Her yer karanlık ve sessizdir. Bizi onun elinden kurtaracak, dikkatimizi çekip içinde bulunduğumuz zamana ve mekana döndürecek hiç bir şey yoktur. Geceleri, zihin mesela bir sağlık sorununu ya da iş yerinde olmuş bir olayı abartabilir. Sonra hayal gücü işi ele alır ve bizi uyanık tutacak bir en kötü ihtimal senaryosu dokumaya başlar.

Gözlerinizi Açık Tutun

Bazen, gözlerini uyku beklentisiyle yummak yerine açık tutarak bunun olmasını engelleyebilirsiniz. Bırakın beklentinizdense uykunun kendisi kapatsın gözlerinizi. Bu küçük hile bazen gerçekten bir fark yaratabilir ve hatta odada çok az bir ışığın olduğu ve sadece bir takım gölgeler görebildiğiniz zamanlarda bile işe yarayabilir. Araba sürmeye ya da ders dinlemeye çalıştığınız zaman bastıran uykuyu hatırlayın. O zaman gözleriniz açıktı. Hatta uyku daha da bastırdıkça ve göz kapaklarınız giderek ağırlaşıkça onları açık tutmak için mücadele vermek zorunda bile kalmış olabilirsiniz.

Yatakta kitap okuyarak yaptığımız tam da budur; gerçekten uykumuz gelene kadar gözlerimizi açık tutmak. Bebekler beşiklerinin üstüne asılan oyuncaklara bakarlar, ta ki bakışları donuklaşınca kadar. Gözlerimizi açık tutmak şimdide ve burada ve duyularımızda kalmamızı sağlar. Bu da uyumamızı kolaylaştırır. Uyku beklentisiyle gözleri kapatmaksa genellikle tam tersi bir etki yapar. Zihnimizin odağını duyularımızdan düşüncelerimize kaydırır.

Kontrol Değil Güven

Bilinçli zihnimiz her şeyi kontrol etmek ister: Havayı, borsayı, çocuklarımızı, eşimizi. Oysa ait olduğu vücudu bile kontrol edemez. Gerçeklere bir bakalım. Hamile kalmak istemiyorsunuzdur ama kalırsınız. Diğer taraftan bir gün hamile kalmak istersiniz ama kalamayacağınızı öğrenirsiniz. Şimdi de yataktasınız ve uyumak istiyorsunuz ama uyuyamıyorsunuz. Sonra araba kullanırken ya da ders dinlerken uyanık kalmak istersiniz ama uykunuz gelir. Asla istemeyeceğiniz halde hastalanırsınız.

Bazı insanlar kontrol altına alınamayan bu durumlara kaygı ve endişeyle tepki verirler. Eğer trafiktelerse diğer sürücülerini kontrol edemeyeceklerinin farkına varırlar. Diğer sürücülerin de kendileri gibi hassas ve dikkatli olacaklarına dair güvenleri yoktur. Yürüyor ya da caddede karşıdan karşıya geçiyorlarsa sürücülerin onları görüp durmayacağından endişe ederler. Bu kontrol edilemez dünyada çocuklarının başına gelebilecekler onları dehşete düşürür.

Gece olduğundaysa sanki aslanın ininde uyuyormuş gibi hissederek.

Eğer bu insanlardan biriyseniz diğer sürücülerin sizin gibi olmamasının iyi bir şey olabileceğini ve sizin uykunuz geldiğinde onların da aynı zamanda uykusunun gelmediğini göz önünde bulundurun. Yanlış bir manevra yaptığınız ve diğer sürücülerin sizi kurtardığı zamanları hatırlayın.

Başkalarının özeni sayesinde şu anda hayatta olduğunuz gerçeğini göz ardı etmeyin. Sadece bir ameliyat masasındayken olduğu gibi çok bariz durumlarda değil günlük koşullarda da. Pilotların ve hava trafik memurlarının özenli çalışması sayesinde bindiğiniz hiçbir uçak düşmedi. Otobüs ya da taksi şoförleri sizi gideceğiniz yere itinayla taşıdılar.

Ancak; eğer kaygı duymak sizin için iyice derine işlemiş bir alışkanlıksa zihninizdeki endişeli düşüncelerin sesi o meditasyon temasını silip atabilir. Bu durum farkındalık pratiğinin işlemediği anlamına gelmez. Bu sadece FME'nin yedi haftalık egzersiz sürecine ihtiyaç duyduğunuz anlamına gelir.

Beyin Spam'i¹

Farkındalık uygulaması kaygılı düşünceleri ve duyguları birdenbire ortadan kaldırmaz. Bunun yerine kendiniz ve düşünceleriniz arasına bir mesafe koymayı öğrenmenizi sağlar. Kendinizi onlarla özdeşleştirmeyi bırakırsınız. Sırf aklınızdan geçti diye her düşüncenin doğru olması gerekmez. Her düşüncüyü önemli bir mesaj olarak göremezsiniz. Bazen düşünceler spam'den başka bir şey değildir.

Bilgisayarlarımız söz konusu olduğunda spam'le nasıl baş edeceğimizi öğrendik. Gelen mesaj kırmızı renkte yazılmış da olsa, yanıp sönüyor hatta dikkatimizi çekmek için dans ediyor bile

¹İstenmeyen e-posta mesajlarına verilen ad. (Ç.N.)

olsa bazı mesajları görmezden gelmemiz gerektiğini artık biliyoruz. Ama beynimizden gelen mesajlara tepki verirken onların da spam olabileceğini çoğunlukla unutuyoruz. Beyin spam'i de en az bilgisayar spam'i kadar fazla miktarda ve ikna edici olabilir. Farkındalıkla, bu durumu olduğu gibi kabullenir ve zihnimizin huzurunun bozulmasına izin vermeyiz.

Bilgisayar spam'ini çekici yapan şeyi düşünün; ya arzularımıza ya da korkularımıza hitap ediyor olması. Bana uzak bir akrabamdan kalan milyon dolarlar olduğunu haber veren ilk mesajı hatırlıyorum. Duyduğum aç gözlülük beni mesajı okumaya itmişti. Ayrıca yakın bir arkadaşımın Londra'da seyahatleyken bütün belgelerini çaldırdığını ve acilen paraya ihtiyacı olduğunu haber veren ilk mesajı da hatırlıyorum. Konu üzerine düşünmeden harekete geçmeme neden olan şey onun güvenliğiyle ilgili duyduğum korkuydu.

Eğer kaygı duyma eğilimdeyseniz beyninizdeki spam kaynağı bu zaafı kullanacak ve sizi endişe dolu düşüncelerin bombardımanına tutacaktır. Böyle olduğunda derin bir nefes alın, gülümseyin ve yola devam edin.

Uykuyu Kontrol Etmeye Çalışmak

Uykuyu kontrol altında tutmayız. Ancak uyumak için fiziksel ve zihinsel hazırlığımızı düzenleyebiliriz. Paradoks şudur ki, hedefiniz uyumak olunca o hedefi unutmak ve yatağın vücudunuzda yarattığı lüks duygusunun getirdiği rahatlığın keyfini çıkar-

mak daha iyidir. Önümüzdeki birkaç saat boyunca yapacak hiçbir şey olmamasının ve hiçbir yükümlülük altında bulunmayışımızın verdiği özgürlüğün tadına tam anlamıyla varabiliriz. Kendimizi uykuya açabilir ve tüm mücadeleden vazgeçebiliriz. Bunlar yapabileceğimiz şeylerdir. Kendimizi uyumaya zorlamak tam ters etki yaparak bizi uyanık tutabilir.

“Eğer ilkinde başaramazsan daha çok çaba göster” gibi kültürümüzden gelen ve içselleştirdiğimiz mesajlar vardır. Bu mesajlar bazı alanlarda özellikle kontrolümüz altında olan durumlarda oldukça değerlidir. Örneğin; daha çok çabalayarak daha hızlı koşabiliriz. Ancak üzerinde bilinçli olarak kontrol kuramadığımız alanlarda fazladan çaba göstermek sadece işe yaramamakla kalmaz ters etki de yapabilir. Fazladan gayret göstermek, yardımcı olmak bir yana hedefinizle aranıza bile girebilir. Uyku da bu alanlardan biridir.

Uyku kolayca ya da çabuk bir şekilde gelmiyorsa sosyal koşullanmamız bize “yeterince çaba göstermiyorsun” gibi düşüncelerle rahat vermeyebilir. Sıkı çalışmak hayatımızın pek çok alanında etkilidir. Bir çalışmayı neticelendirmemizi ya da işimizde yükselmemizi sağlayabilir. Bunun sonucunda da başarıya sıkı çalışma yoluyla erişileceğine inanırız, vazgeçerek değil!

İçgüdülerimize ne kadar aykırı gelirse gelsin uyku söz konusu olduğunda ihtiyacımız olan budur. Atı suya getirebilirsiniz ama onu su içmeye zorlayamazsınız. Bilinçli zihin bizi yatağa kadar götürür, yatırır ama uyumamızı sağlayamaz. Aradan çıkmayı ve doğanın işini yapmasına izin vermeyi öğrenmek zorundadır.

Uyku ilaçlarının cazibesi uykuyu kontrol edebileceğimiz ya-

nılsamasını yaratmalarından gelir. Gregg Jacobs Uykusuzluğa İyi Geceler Dile adlı kitabında bu yanılsamayı yok eder. Yazara göre, “arzu edilmeyen ve tehlikeli olabilecek yan etkileri nedeniyle düzenli uyku ilacı kullanımı uygun değildir.” Ancak uyku ilaçlarını sakıncalı yapan tek şey yan etkileri değildir. Dr Jacobs üreticilerinin iddia ettiğinin aksine uyku ilaçlarının o kadar da etkili olmadığını gösteren pek çok çalışmadan örnekler veriyor. Ayrıca bu ilaçları tüketmek alışkanlık haline geldikçe etkileri daha da azalıyor. Daha önemlisi ise ertesi gün işlerinizi daha iyi yapmanıza bir etkileri olmuyor. Associated Press haber ajansı ABD'nin Gıda ve İlaç Dairesi'nin on üç popüler uyku ilacı üreticisine sağlık sektöründe faaliyet gösteren kuruluşlara uyku ilaçlarının, araç kullanırken, telefonla konuşurken, yemek hazırlarken ya da yemek yerken uyuya kalmak gibi potansiyel yan etkileriyle ilgili bilgilendirme mektupları göndermesini söyleyen birer yazı gönderdiğine ilişkin bir rapor yayınladı.

Duygularının Farkında Olmak

Düşüncelerimizin ayırıcında olabiliriz ama zaman zaman altta yatan ve bu düşünceleri tetikleyen duyguların farkında olmayız. Düşünceler nettir. Bir kupanın tutacağı gibidirler. Algılayabileceğimiz zihinsel bir durumun parçasıdır. Oysa duygular kaygandır ve daha kötüsü çoğunlukla görünmez olabilirler. Mutsuzluk bir kedinin sessiz adımlarıyla üstümüze bir sis gibi çökerken, mutsuzlukla ilgili düşünceler bize bir fırtına gücüyle vurur.

Sevgilimize ya da ergenlik çağındaki oğlumıza sinirlendiğimizde her türlü şeyi düşünüp söyleyebiliriz. Onların tüm gerçek ya da bizim hayal ürünümüz olan zayıflıklarını bulur, yaptıkları ya da söyledikleri tüm kötü şeyleri aklımıza getirir ve belki de dışarıdan bakan herhangi biri için kolayca fark edilebilecek olan şeyi gözden geçiririz; kendi öfkemizi.

Düşünceler duygularla pinpon oynarlar. Duygular düşünceleri ortaya çıkarır ve düşünceler duyguları besler. Birine kızgın olabiliriz ve "bunu bana nasıl yapar" diye düşünebiliriz. Bu düşünce bizi daha da kızdırır ve duyduğumuz bu öfke başka düşünceleri tetikler. "Ne kadar da kötü biri." Bu düşünce kızgınlığımızı daha da arttırır. Bütün bu süreçte sadece düşüncelerimizin farkında oluruz. Onları karıştırıp duran duygularımızın değil.

Pinpon etkisi endişeyi canlı tutan şeydir. Endişe duygusu ya da güven eksikliği tek başına ele alındığında "rüzgarlı gökyüzündeki bir bulut gibi" iz bırakmadan gelir ve gider. Burada sorun yok. Ancak farkındalık olmazsa düşünceler en kötü durum senaryolarını ve her türden varsayımı tetikler. Bu düşünceler daha çok kaygıyı besleyerek bizi uyanık tutar. Farkındalık olmadan kaygılarımızı beslemeye devam ederiz ve bu kaygı cümbüşü bütün gece sürer.

Bu kısır döngüyü kırabiliriz. Duyguyu ayırt eder ve ona gülümseriz. Zihnimizde "merhaba kaygı, orada olduğunu biliyorum." deriz. Duyguyu düşüncemizle beslemekten vazgeçeriz. Bu tıpkı pinponda rakibimizin topu bize doğru fırlatmasına benzer. Topu gerisin geri yollamak yerine elimizle tutar ve çöp tenekesine atarız. Oyun bitmiştir.

“Yangına körükle gitmek” düşüncelerle duygular arasındaki ilişkiyi tanımlamak için uygun bir metafordur. Eğer yangını körüklemesek sönecektir. Kuru dallarla beslemediğimiz bir kamp ateşi yanmaya devam edemez. Oysa öfkeli düşünceler öfke ateşini körüklemeye devam eder.

Kızgınlık Verici Düşünceleri Durdurmakta Zorlanıyorsanız İşte Size Birkaç Öneri:

1. Zihninizin düşüncelerinizden uzaklaşmasını sağlamak için nefesinize odaklanın. Kitabın ikinci bölümündeki ilk egzersiz olan “zihni sakinleştirmek” size bu sürecin adımlarını anlatacaktır. Eğer bu egzersizi önerildiği şekilde yaparsanız öfkenin geri çekildiğini ve zihninizin daha sakin olduğunu göreceksiniz.
2. Öfkeyi dışarı atmak için zıt bir duyguyu kullanın. Öfkenin karşıtı şefkattir. Sadece bir damla şefkat bile kalbimize yeniden baharın gelmesini sağlayabilir.
3. Ergenlik çağındaki oğlunuza mı kızdınız? Araştırmalar ergenlik çağındaki bir beynin henüz gelişimini tamamlamadığını gösteriyor. Oğlunuz henüz tam olarak gelişmemiş bir beyne sahip. Engelli birine kızgın kalmak zordur. Öfkenizi dindirecek şefkat damlacığını bulabilmek için onu engelli bir çocuk olarak düşünmek yeterli olabilir.

Gerçekten de Budist tasviri Avalokiteshvara'da Şefkat Budası (Çince'de Quan Yin) küçük bir şişe su tutar halde resmedilir. Di-

ğer elinde ise bir söğüt dalı vardır. Söğüt dalını suya batırır ve şefkat suyunu toprağa serper. Elinde bir yangın söndürme hortumu yoktur. Buna ihtiyacı da yoktur. Mecazi şefkat suyundan minicik birkaç damla nefretin ve öfkenin ateşini söndürmek için yeterlidir. Eğer bu benzetme hoşunuza gittiyse ve işinize yarayacağını düşünüyorsanız Quan Yin'in küçük bir heykelciğini Çin yapımı hediyeelik eşya satan herhangi bir dükkanda bulabilirsiniz. "Dişi Buda"yı istediğinizi söyleyin. Bu küçük heykelciği evinizde görebileceğiniz bir yere koyarsanız ihtiyaç duyduğunuzda size şefkatin gücünü hatırlatacaktır.

Kaygı Alışkanlığı

Kaygı zihinde aniden ortaya çıkabilir. Ancak; üzerine düşünürsek, onu beslersek ve her gece yeni baştan prova edersek zamanla bir alışkanlığa dönüşür. Tıpkı sevgiyle beslenen ve sulanan bir bitkinin güçlenerek büyüüp yayılması ve zihnimizin bahçesini ele geçirmesi gibi. Kaygı pinponu oynamakta giderek daha başarılı oluruz. Ondan kurtulmak yerine her seferinde ona bulanmaya göz yumarız; kaygılanmak giderek alışkanlığa dönüşür ve durdurması zorlaşır.

Farkındalık tekniği nefes almak ya da yürümek gibi anlık aktivitelerin ayırdına varmakla başlar. Pratik yaparak, spontane olarak ortaya çıkan duyguların da farkına varmaya başlarız. Onların farkına daha erken bir aşamadayken varmak bize seçenek sunar. Kendimizi birden bire, durdurmaya gücümüzün yetmediği

bir pinpon oyunu içerisinde buluvermeyiz. Kaygı hissini ya da yersiz kaygı düşüncelerini beslemeye devam etmeyiz.

Eğer egzersizleri tavsiye edildiği gibi sistemli bir şekilde yapmaya devam edebilirsiniz bunu yapmanın daha da kolaylaşacağını göreceksiniz.

Güven İnşa Etmek

Başkalarının gösterdiği özen ve dikkat sayesinde hayatta kaldığınızın farkında mısınız? Her karşıdan karşıya geçişimizde birileri bizi gözetiyor. Bir köşeden sola her dönüşümüzde bir başkası dikkatli davranıyor ve bizi bekliyor.

Geceleri yapılacak güzel bir egzersiz de gün içinde hayatınızın kaç defa başkalarının göstereceği özene ve dikkate bağlı olduğunun zihinsel bir listesini çıkarmaktır. Bu durumları gözünüzde canlandırırken ilgili kişilere içinizden bir teşekkür ve takdir notu gönderin.

Daha sonra söz konusu olan yaşamınız olmasa da başka insanların gösterdiği özen ve nezaket sayesinde işlerin sizin için nasıl da kolaylaştığını düşünün. Rafları sürekli taze ürünlerle dolu tutan süpermarket çalışanlarına bir şükran notu gönderin; suların akmasını sağlayan belediye çalışanlarına ya da elektriğin kesilmemesi için çalışan elektrik şirketi çalışanlarına.

Tüm evren hayatta kalmanız ve iyi yaşamanız için işbirliği içinde.

Bebekler ve küçük çocuklar yanlarında ebeveynleri varken daha kolay uyurlar. Sizinle ilgilenen ve güvendiğiniz insanların kollarındayken olan bitene boş vermek ve uykuya dalmak daha kolaydır. Büyüdükçe ebeveynlerimize duyduğumuz ihtiyaç azalır ama güvene duyduğumuz ihtiyaç azalmaz.

Güven Eksikliğimizi Bir Gülümsemeyle Kucaklamak

Farkındalığın yöntemi bir duyguyu tanımak ve ona tutunmaktır. Bunu yaptığımızda o duygunun nereden geldiğine dair bir içgörü elde edebiliriz. Ancak an itibarıyla onu sadece kabul ederiz. Kendimizde bu duygudan çok daha fazlası olduğunu da kabul ederiz. O duygunun hayatımızı yönetmesi ya da zihnimize hakim olması gereksizdir. Güven eksikliği bedenimizde ve zihnimizde nasıl bir his yaratır?

Nefes alıyorum nefes veriyorum. Güven eksikliği hissediyorum.

Güven eksikliğime gülümsüyorum ve nefes alışımın keyfini çıkarmaya devam ediyorum.

Önemli olan şey duygularımıza ve hissettiklerimize karşı olan yaklaşımımızdır. Duygular gelir, gider ve mutlak suretle gerçeği yansıtmazlar. Hem güven, hem de güven eksikliği kendi ivmesini yaratır. Kendi kendini gerçekleştiren kehanetler olabilirler.

Yukarıdaki kısa meditasyon temasını tekrarladıkça yatıştığınızı fark edeceksiniz. Eğer istediğiniz sonucu alamıyorsanız erte-

si gün tekrar deneyin ve kitabın sonunda yer alan diğer egzersizleri de yapın. Yürümeyi öğrenirken pek çok kez düşmüşüzdür. Ama her seferinde ayağa kalkıp tekrar denemişsinizdir. Eğer ilk düşüşümüzden sonra vazgeçmiş olsaydık bugün hala emekliyor olurduk.

“Yapabileceğimin En İyisini Yaptım”

Uyumadan önce kullanmak için iyi bir meditasyon temasıdır. Tatmin duygusu doğuran bir olumlamaadır. Gerçekten de elimizden gelenin en iyisini yapmak oldukça realist bir hedeftir ve bizi tüm evreni kontrol etmeye çalışma işinden en uygun şekilde uzaklaştırır.

Bildiğiniz gibi hareketlerimizin sonuçları yalnızca bize değil pek çok başka etkene de bağlıdır ve bunların her birinin ne olduğunu bilmemiz mümkün değildir. Bir doktor hastasının hayatını kurtarmak için elinden gelenin en iyisini yapabilir ama hasta yine de “bilinmeyen sebeplerden dolayı” ölebilir. Ne doktor ne de bir başkası bu sebepleri kontrol edebilir. Doktorun denetleyebileceği tek şey kendi hareketleridir. Elinden gelenin en iyisini yapmak bir insanın yapabileceği tek şeydir.

Kendinize Güvenin, Başkalarına Güvenin

Shunryu Suzuki'nin ünlü Zen Zihni, Başlangıç Seviyesindeki Zihin adlı kitabı doğaçlama konuşmaların çözümlemelerinden oluşur. Thich Nhat Hanh'ın Özgürleşme Yolu adlı kitabı da öyle. Bu meditasyon ustaları konuşmaya başladıkları zaman doğru sözcüklerin gelip onları bulacağına inanıyorlardı. İlhamın böylesine akacağına güvenmek oldukça ilginç bir konuşmayı ya da üstün bir performansı ya da gün içerisinde ilham verici bir sohbeti ortaya çıkarır. Gece olunca ise yarın işlerin yolunda gideceğine yönelik bir güvene dönüşür ve farkındalık sayesinde pek çok mesele incelikte halledilebilir. Gülümser ve kendimizi gecenin içine bırakırız.

Dylan Thomas

Nazikçe girme gecenin içine...

Öfke duy, öfkelen ışığın ölümüne karşı.

Dylan Thomas'ın ünlü şiirinde yinelenip duran bu dizeleri hatırlayınca Galli şairin de muhtemelen uykuyla ilgili bir sorunu olduğu hissine kapıldım. Bu dizelerde oluruna bırakma konusunda bir gönülsüzlük ve huzur duygusuna yönelik bir kadir bilmezlik vardı.

İçimdeki his doğru çıktı. Şiir görünüşte ölümle ilgili olmakla birlikte, kurulan mecaz, şairin uykuyla olan işkence dolu ilişkisine de ışık tutuyor. Uyanıkken yaşadığı hayatın içindeki zorluklar ve problemler uyumaya çalıştığında yok olup gitmiyor. Uykusuzluğa dönüşüyor. Uykusuzluk şaire hayatı boyunca rahat vermemiştir. Biyografi yazarı Paul Ferris, ergenlik çağındayken Thomas'ın uykusuzluğun işkencesine maruz kalan bir gencin şiirini yazdığını söylemektedir. Thomas genç bir adam olduğunda iyi uyuyamıyor ve saatlerce uyanık yatıyordu. Hayatının ilerleyen dönemlerinde gittiği her yere bir şişe uyku ilacı götürdü ve karısı Caitlin'e yazdığı mektuplardan birinde şöyle diyordu, “şafağa kadar uyumuyorum.” Hayatının sonuna doğru ise uyumak için çok yorgun olduğundan yakınmaya başlamıştı.

Uyku eksikliği vücudunun iflasına ve 39 yaşında hayatını kaybetmesine neden olan faktörlerden biri olarak görülebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Acı Çekmek Yetmez

Thich Nhat Hanh'ın Buda Öğretisinin Özü kitabında yazdığı gibi kırk beş yıl boyunca Buda “acı çekmeyi ve acının dönüşümünü öğretiyorum” demiştir. Bu cümlenin ikinci, yani acı çekmenin dönüşümü hakkındaki bölümü Buda'nın tebessümünü anlamaya anahtarıdır. Bu tebessüm acının içinde sıkışıp kalmak yerine onu dönüştürmenin yolunu bulmuş bir adamın tebessümüdür. Buda'nın öğretisinin çekirdeğini oluşturan bu kavram Dört Yüce Gerçek olarak bilinir. Bu, acımıza bir kez onun içinde kaybolmadan tarafsız olarak bakıp onu yaratmaya nasıl katkıda bulunduğumuzu gördüğümüz bir süreçtir. Ama acı çekmek yetmez. Sonraki adım acı çekmeye son verip stres yaratarak bizi mutsuz eden yaklaşımları ve zihinsel alışkanlıkları bırakmaktır. Dördüncü adım geleneksel olarak Sekiz Aşamalı Kutsal Yol olarak bilinir. Budist öğretmen Bhante Henepola Gunaratana konuyla ilgili yazdığı aynı adlı kitapta, bundan Mutluluğa Sekiz Bilinçli Adım olarak bahseder. Mutluluğa giden düşünme ve yaşama yollarının bir

listesi niteliğinde olduğu için Thich Nhat Hanh zaman zaman bundan “Esenliğin Yolu” olarak bahseder. Doğasına uygun olarak yoğunlaşma ve farkındalık içerir. Yoğunlaşma farkındalığın müt-tefikidir. Durup içimizdeki düğümleri derinlemesine inceleme yetisi verir ki onları çözmek için çalışmaya başlayabilelim.

İster travmatik bir anm hatırası sürekli aklımıza gelip dur-duğu, isterse hayat bizi sürekli ters köşeye yatırdığı için olsun acı sürekli surette yeniden ortaya çıkar. Ayrılık, hastalık ve yaşlanma hayatın birer parçasıdır ve hepsi stres yaratır. Baskı, stres ve kay-gı duyduğunuz zaman her nefeste Dört Yüce Gerçek tekniğini uy-gulayabilirsiniz.

Dharma konuşmalarından birinde Thich Nhat Hanh Kutsal Dalai Lama'nın yazdığı Mutluluk Sanatı kitabından bahseder ve bir tebessümle bir gün Acı Çekme Sanatı adlı bir kitap yazmayı ar-zuladığını söyler. Bu yorumdan benim çıkardığım şudur: Acının içinde sıkışıp kalabiliriz ya da ondan öğrenebiliriz. Onun ötesine gitmeyi öğrenebiliriz. Acı çekme sanatı acıdan mutluluğa geçme yeteneğidir. Bu şekilde algılandığında acı çekme sanatı mutluluk sanatından o kadar da farklı değildir. Dört Yüce Gerçek birbiriyle bağlantılıdır.

Farkındalık düsturu olan “şimdide ve burada ol” sözünün içinde derin bir bilgelik vardır. Eğer geçmişte yaşanmış travmatik bir olay sizi rahatsız ediyor ve uyumanızı engelliyorsa burada ol-mak, ayağınızı sımsıkı şimdiki zamana basmak ve şimdi olduğu-nuz insanın bakış açısından konuyu irdelemek demektir. Geçmi-şe gittiğinizde geçmişteki duyguların içine gömülürsünüz. Şimdi-ki zamanda kalın. Sizi rahatsız eden konuyu şimdiki zamana geti-

rin. Ona şimdi sahip olduğunuz anlayış ve sevgiyle bakın: Anlayışı konuya dahil olan diğer insanlara, sevgiyi de kendinize gösterin. Kendinizi bir tür zihinsel zaman makinasıyla geçmişe götürmek, konuyla ilgili bütün acı verici duyguları da beraberinde getirir. Söz konusu durum sürmüyor olsa bile tekrar tekrar acı çekersiniz. Hayal gücünüzün yarattığı bir cehennemde sıkışıp kalırsınız. Burada kalın: Küçük bir çocukken acı çektiyseniz tekrar o çocuğa dönüşüp bir daha aynı acıyı çekmeyin. Olaylara şu anda sahip olduğunuz gözlerle bakın ve kendinizi tedavi edin.

Doğru Özen

Sekiz Aşamalı Kutsal Yol'un bu maddesi bize mutluluk getirmeyen zihinsel alışkanlıkları değiştirmek konusunda özellikle faydalıdır. Bu madde aslında dört parçası bulunan bütün bir programdır. Geleneksel olarak negatiflerle başlanır ama ben burada pozitiflerle başlayacağım ve biraz daha değişik bir yol izleyeceğim:

1. Eğer zihninizde olumlu bir düşünce yoksa düşünecek olumlu bir şey bulun. Minnet duygusu iyi bir başlangıç olabilir. Eğer aklınızdaki belirli bir kişiye o kişinin size kendisiyle ilgili beş iyi özellik bulmanız için bir ödev vermiş olduğunu hayal edebilirsiniz. Eğer geçirdiğiniz gün hakkında düşünüyorsanız gün boyunca olan tüm güzel şeylerin bir listesini yapın. Duygular ve zihinsel durum genellikle düşünceleri takip eder.

2. Eğer aklınızda zaten olumlu düşünceler varsa ya da olumlu duygulara sahipseniz onlara tutunabildiğiniz kadar tutunun. Örneğin ailenizden biri hakkında olumlu bir şeyler düşünmekteyseniz bunu yapmaya devam edin. Olumlu şeyler düşünmeyi sürdürün.
3. Eğer aklınızda olumsuz bir düşünce belirecek olursa onu kabul edin. Sonra zihninize şunu söyleyin “şu an değil, teşekkürler” ve olumlu düşüncelere devam edin.
4. Eğer olumsuz bir düşünce ya da yaklaşımın çoktan yerleşmeye başladığını fark edecek olursanız varlığını kabul edin. Bu durumu derinlere bakmak ve söz konusu olumsuz yaklaşımı neyin tetiklediğini bulmak için bir fırsat olarak görebilirsiniz. Anlamak, huzur ve iyileşmeyi de beraberinde getirir. Olumsuz bir düşünce sadece bir düşüncedir. Bizim bir durumu ya da kişiyi kavramsallaştırmamızdan başka bir şey değildir. Olan bitene daha şefkatli bir gözle bakarak onları değiştirmek mümkündür. Bunu yaptığımızda bu yeni şefkatli tavır eskisini alıp götürür.

Bu biraz radyo dinlerken istasyon değiştirmeye benzer. Dinlediğimiz istasyon iyi çaldığı sürece dinlemeye devam ederiz. Ancak ruhumuzu beslemeyen şarkılar çalınmaya başladığı zaman kanalı değiştirebiliriz. Bu bakımdan zihin de radyo gibidir. Esenliğimize hiçbir katkısı olmayan şeyleri tekrar edip durabilir ya da duymaya değer hiçbir şey söylemeden gevezelik edebilir. Bundan daha iyisiyse sadece bir nefes ötededir. Örneğin yatakta uzanıp gün boyunca olup biten şeyler üzerine düşünüyor olabiliriz. Bir-

denbire günün olaylarına "bardağın yarısı boş" yaklaşımıyla baktığımızı fark edebiliriz. Zihnimizi bu olumsuz halde tutarak ve bunun yarattığı düşüncelerle özdeşleşerek sadece kendimizi şimdiki zaman içinde mutsuz etmiş olmakla kalmaz, aynı zamanda olumsuz hallerin zihnimizi gelecekte yeniden ele geçirme kapasitesini de arttırmış oluruz. İstasyonu değiştirerekse olumlu zihinsel durumun bizim olağan ruh halimiz olması için zemin hazırlamış oluruz. "bardağın yarısı dolu" yaklaşımı artık uzakta değildir. Onu aramamız ya da bulmak için başka yerlere gitmemiz gerekmez. Aslında bardak aynı bardaktır. Bardağı değiştirmeyiz, onu görüş şeklimizi değiştiririz. Eğer bunu sürekli olarak tüm gün ve her bir gün yapmayı unutmazsanız depresyonu besleyen olumsuz düşünceler zamanla değişecektir.

Olumsuz zihinsel durumlar aynı zamanda aile ve iş yaşamındaki çatışmaları da besler. Doğru özeni uyguladıkça uyku problemlerinin olduğu kadar sıkıntılı ilişkilerinizin de bazı temel nedenleriyle savaşıyor olacaksınız.

Zihnin Bahçesi

Mutsuzluk kuşlarının başınızın üstünde dolaşmasına engel olamazsınız ama Saçlarınızın arasına yuva yapmasına engel olabilirsiniz.

İsveç atasözü

Doğru özeni uygulamanın başka bir yolu da kendinizi bir bahçıvan olarak düşünmektir. Bakmakta olduğunuzsa zihninizin bahçesidir. Çimenlerde yeşermeyen bir bölge mi var? Dikenler ve ayırık otları çoğalmış mı? Bir köşede huzurun ve neşenin güzel çiçeklerini yetiştirmeye başlayın. Şükran çiçekleri yetiştirin. Böylelikle bahçenize girdiğinizde o köşeye gidebilir, ruhunuzu besleyen bu çiçeklerin keyfini çıkarabilir ve onlarla ilgilenebilirsiniz. Siz bunu yaptıkça çiçekleriniz büyüüp serpilecek ve bahçeniz çok daha güzel bir yere dönüşecektir.

Sadece şunu unutmayın: Bir bahçe tek bir günde kurulmaz ve bir bahçenin yapımı asla bitmez.

Daha İyi Bir Uyku İçin Ahlaklı Davranış

Temiz bir vicdan kıymetli bir varlıktır. Bazıları bunun farkındadır ve vicdanları doğrultusunda hareket etmek konusunda titiz davranırlar. Daha fazla güç, para ya da seks için duyulacak açlığın zihinlerini ele geçirmesine ve hareketlerini belirlemesine izin vermezler. Onlar şanslıdır çünkü tıpkı herkes gibi onlar da gece olduğunda vicdanlarıyla baş başa kalırlar ve onları uyanık tutacak şeyler diğer insanlara göre bir kalem eksiktir.

Diğerleriyse Shakespeare'in oyunundaki Macbeth ve Lady Macbeth gibi ahlaklı davranışın önemini ancak o sınırı geçtikten sonra keşfederler. Tıpkı atasözünde söylendiği gibi, "kaybedene kadar elindeki farkına varmazsın." Haydutlardan kaçabilirsiniz ama kendinizden kaçamazsınız.

Yakın zamanda yaptığım bir Peru ziyaretinde taksi şoförü nereli olduğumu sordu. Bu, tüm yabancılara sordukları standart bir soruydu ama ben durumu tersine çevirdim ve aynı soruyu ona sordum. O sırada Lima'daydık. Taksi şoförü ise Cusco'dandı. "Quechua" dedi ve ekledi "çalma, yalan söyleme, onursuz davranma. Düsturumuz budur."

Ona baktım ve huzurlu bir adam gördüm. Ahlaki ilkelerinin bir yerlerde rafa kaldırılmış halde değil de zihninde ve dilinde olmasından etkilendim. Ahlakın yaptığımız her şey üzerinde etkisi vardır. Taksi şoförünü düşünecek olursak bir müşteriye her fiyat verdiğinde (Peru taksilerinde taksimetre bulunmaz), müşterileriyle her tartıştığında ve her akşam muhasebesini yaparken ahlaki ilkeleri hareketlerine rehberlik edecektir. Ondandır bir teklik ve basitlik duygusu aldım. Ahlaki ilkelerinin yaşamı onun için daha kolay hale getirdiğini hissettim. Hem gün boyunca hem de gece yatma zamanı geldiğinde.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Bilinçli Zihin ve Uyku

Uyuyan şey bilinçli zihindir. Bilinçli zihin bizi uykuya hazırlar. Fiziksel koşulları hazırlar, banyo rutinini yerine getirir, pijamaları giydirir, ışığı kapatır vs. ama uyumak işinin nasıl yapılacağı konusunda hiçbir fikri yoktur. Farkındalık meditasyonu tekniği bizi uyku koşullarına hazırlamaktan bir adım öteye götürecek alt yapıyı sağlar. Farkındalık meditasyonu ile zihinsel koşulları yaratmayı öğreniriz. Zihnimizi uykuya hazırlayabiliriz.

“Uyuyamıyorum” dediğimizde iki “ben” yaratırız: Uyumak isteyen ama uyuyamayan “ben” ve nasıl uyuyacağını bilen ancak koşullar uygun olmadığı ya da tüm iyi niyetine rağmen bilinçli zihin araya girdiği için uyuyamayan “ben”. Bir araba sorunsuzca çalışıyorsa kaputun altında neler olup bittiğine bakma zahmetine girmeyiz. Ne zaman ki araba sorun çıkarmaya başlar o zaman kaputu kaldırırız. Bu iki “ben”in arasındaki ilişkiye bakmak kaputun altına bakmaya benzer.

Sağ elimizle sol elimizin nasıl birlikte çalışması gerektiğine

ilişkin teoriler geliştirmemiz ya da kitaplar yazmamız gerekmez. Tıpkı sağ el ve sol elin bir yemeği hazırlamak ya da yemek için işbirliği içinde çalışması gibi huzurlu bir insanda da bu iki zihin uyum içinde, pürüzsüzce çalışır ve birbiriyle işbirliği yapar. Bilinçli zihin ışığı kapatır, bilinçsiz zihin uyur. Böylece her biri kendi görev alanına giren işi yapmış olur. Popüler sloganın söylediği gibi “yapıveririz” (“Just do it”). Ama eğer huzur yoksa hiçbir şey işe yaramıyor gibidir. Dünyada çatışmaların olduğu bölgelere bakın. Taraflar birbirini dinlemiyordur. Taraflar birbirini kabul etmiyor. Birbirlerine anlayışsız davranıyorlardır. İşbirliği yapmıyorlardır. Tüm bu olumsuz etmenler iç çatışma yaşayan insanlarda da vardır.

Huzur

Huzur sözcüğünün tam olarak ne ifade ettiğini, sözcüğün anlam yelpazesini siyasetten ilişkilere ve daha da önemlisi iç dünya-mıza kadar açımlayan Thich Nhat Hanh'dan öğrendim. Taklit edilmesi mümkün olmayan el yazısıyla nakşettiği sözler evimin duvarlarını süsler:

“Her nefeste huzur.” “Kendinde huzur, dünyada huzur.” “Her adımda huzur.”

“Her adımda huzur” aynı zamanda Thich Nhat Hanh'ın şiirlerinden birinin de adıdır. Bu söze bir ezgi uydurdum ve bunu kendi kendime ya da gruplarda söylemekten hiç bıkmıyorum: Her adımda huzur, sonsuz yolu keyfe çevirir.

İç huzura, kişiliğimizin farklı yönleri birbiriyle uyumlu olduğunda kavuşuruz. Tıpkı ayakkabının içindeki minik taşın insanı yürüdüğü kilometrelerden daha çok yorması gibi, yapmakta olduğumuz şey konusunda bir iç çatışma yaşıyorsak, bu çatışma işimizi daha da zahmetli hale getirir. Tam tersine iç huzur yaşamın bitmeyen yolunu keyfe dönüştürür. İranlı şair Rumi bu konuyla ilgili şu dizeleri yazmıştır:

Eğer kalpte bütün değilsek neye yarar?
 Bedenle ruh raks etmiyorsa,
 Rengarenk giyinmenin ne zevki var?

İki Zihnimizde Oyundayken

Önce içimde barınan iki ya da daha fazla sayıda “ben”in farkına varmak sonra da onların seslerini uzlaştırmaya çalışmak benim için tam bir macera oldu. Yakın zamanda bir yetişkin olarak gitar çalmayı öğrendiğim için bunu sıklıkla yapmak zorunda kaldım. Öğrenme sürecinde durumu yöneten bilinçli zihnimdi. “Şimdi şu akoru öğrenmeli ve pratik yapmalısın” gibi şeyler söylüyordu. Parmaklarım, ellerim ve beynimin ilgili bölümleri çalma işi otomatik hale gelene kadar yani bilinçsiz zihnim sonunda gitar çalmayı öğrenene kadar bu görevi yapmaya devam etti. Sonrasında bilinçli zihnim başka bir görev oluşturdu.

Bilinçli zihin bir yetişkin ya da daha olgun bir partner gibi hareket etti. Bilinç dışı zihinse çocuklaşabiliyor ya da cesaretini kolayca kaybedebiliyordu. “Off bu imkansız. Çok kötü hissediy-

rum ve parmaklarım acıyor.” Böyle durumlarda bilinçli zihin şefkatli ve bilge bir yetişkine dönüşüyor ve şöyle diyordu: “Tamam sanırım bugünlük yeterince çalıştın. Bir ara ver ve yarın yeniden dene. Her seferinde biraz daha kolay gelmeye başlayacak göreceksin.”

Çatışmanın unsurları ortadaydı ama huzurun parçaları da ortadaydı. İki taraf birbirini dinliyordu. Kabullenme ve uyum vardı. Eğer bilinç dışı çocuksu taraf kontrolü ele almış olsaydı, bilinçli zihin taviz verecek ve gitar çalmayı öğrenme çabasından vazgeçecekti. Diğer taraftan, eğer bilinçli zihin diğer tarafı dinlemeyip daha çok zorlamaya devam etseydi projenin eğlencesi uçup gidecek, daha da kötüsü fiziksel zarar söz konusu olabilecekti. Kendilerini dayanabilecekleri seviyenin üzerinde zorlayan insanların karpal tünel sendromu ya da tenisçi dirseği gibi rahatsızlıklar geliştirmeleri duyulmadık şey değildir. Peki bir insan uyumak için fazladan çaba harcayarak da kendisine zarar verebilir mi? Evet, alkolle, gece içkileriyle, ağrı kesicilerle ve diğer bağımlılık yapıcı maddelerle verebilir. Michael Jackson uyku arayışı sırasında 2009 yılında trajik bir şekilde hayata veda etti.

Thich Nhat Hanh “kendinizi bir savaş meydanına çevirmeyin” hatırlatmasını sıklıkla yapar. Gerçekten de uyku sorunları yaşayan bazı insanlar kendilerine kızabiliyor. Oysa bu kırgınlık uyumayı daha kolay hale getirmiyor. Farkındalık meditasyonunun yolu incelikli bir yoldur. Her nefesle birlikte kendimize, evimize geliriz. Eğer içeride acı varsa dinler, kabul eder ve acıyı tıpkı bir annenin ağlayan çocuğunu kollarına alması gibi sarmalarız. Bu şefkatli bir harekettir ve rahatlama getirir.

ALTINCI BÖLÜM

Farkındalık Pratiği

Deveden, Yükseklerde Uçan Kuşa

Rumi'den alınan aşağıdaki iki söz, iki tür düşünme modu arasındaki farkı gösteriyor. İlkinde düşünen kişi düşüncelerinin kölesi olmuş durumda ve düşüncelerinin otoritesini sorgulamıyor, düşünceleri tarafından yönetiliyor:

Düşünüşün bir deve sürücüsü gibidir ve
eğer deve sen isen acı
hükmü altında seni her yöne sürer.

İkincisi bir seçim ve perspektif hissi veriyor. Bu kez kontrolü elinde tutan düşünceler değil düşünen kişi:

Kendimi bilerek düşüncelere kaptırırım zaman zaman,
Ama istediğimde düşüncemin hükmü altından bir kaynak gibi
fişkırlırım.

Bu aynı zamanda farkındalığın yarattığı farklılıktır. Düşünmeyişi toptan reddetmezsiniz, kuruyla beraber yaşı da yakmazsınız. Düşünen, düşüncelerini olduğu gibi görebilir. Sadece dü-

şünceler olarak. Düşünceleriyle arasına koyduğu bu kısacık mesele sayesinde kazandığı bakış açısıyla düşünen, bu düşüncelerinin uygunluğunu değerlendirebilir. Düşüncelerinin, duygularının etkisi altında olup olmadığını, sevecen mi yoksa intikamcı mı olduğunu tartabilir. Düşüncelerini izlemenin mutluluk mu ıstırap mı getireceğine karar verebilir.

Düşünceler kocaman bir balon gibi gözümüzde büyüyebilir ama farkındalığın iğnesi bu büyük balonu patlatarak onu gerçekte olduğu gibi görebilmemizi sağlar: küçük bir plastik parçası. Rumi'nin hayalinde deve sürücüsünü küçük bir böceğe ve deveyi yükseklerde uçan bir kuşa çevirdiği gibi:

Yükseklerde uçan bir kuş gibiyim

Ve düşünce bir sivrisinektir.

Bir sivrisinek beni nasıl yenebilir ki?

İşte bu bakış açısı değerlidir. Düşünceler bizi intihara da sürükleyebilir, görkemli şiirler de yazdırabilir; bize savaş da ilan ettirebilirler, barış da. Farkındalık olmadan, hiçbir ayırım yapmaksızın düşüncelerimizi izlemek biraz Rus ruleti oynamaya benzer.

Farkındalık ve Uyku

Matthew Syed: Yetenek efsanesi ve uygulamanın gücü kitabının yazarıdır. Çalışması hakkında BBC'de yayınlanan bir programda "konuşma, yürüme ya da bir matematik formülünü hatırlama gibi tanıdık bir yetimizi ortaya çıkarmak ve kullanmak için,

en etkin yöntem olan beynin bilinçaltı bölümünü kullanmak yerine bilinçli bölümünü kullanırız ve bu noktada her şey yanlış gitmeye başlar” diyor. Bu olduğunda dilimiz bağlanır, donup kalırız, boğulacak gibi oluruz ve iyi bir iş çıkaramayız.

Uyuyabilme becerisi de bilinçaltında yatar ve baskı altında olduğunda oldukça eğitilmiş ve yetenekli bir yetişkin bile uykunun kendisinden kaçtığına şahit olur. Buradaki ironi elbette bir bebeğin bile uyuyabilme yeteneğine sahip olmasıdır. Baskı altındaki yetişkin uyumayı öyle çok istemektedir ki bu arzu onu, kendini bilinç dışı zihne terk etmek yerine uykuyu yönetmeye zorlayarak yolunu tıkar.

Stresin bizde kontrol isteği uyandıran bir tarafı vardır. Farkındalık hem bunun, hem etkisinde olduğumuz stresin hem de arzularımızın ayırdına varmaktır. Özgürlük ve huzur getiren bir ruh halidir. Kontrol bağımlılığımızın olumlu sonuçlar doğurmadığını fark edebilirsek vazgeçmek daha kolay olur. Ancak stres altındayken olurlarına bırakmak aklımıza gelen belki de en son şeydir ve anın ihtiyaçlarıyla ters düşebilir. Farkındalığın gücü bu durumun üstesinden gelerek uykuyu mümkün kılabilir.

Farkındalık Bir Fiildir

Bir pratik olarak farkındalık, isim içinde gizlenmiş bir fiildir. Bir kez ulaşmış sonradan peşini bıraktığımız bir hal değildir. Onu her nefeste uygularız. Denge, yürürken bir kez tutturup sonra peşini bıraktığımız bir şey değildir. Onu her adımda yeniden bul-

ruz. Düşünüşümüz bir yönüyle yerçekimine benzer daima den-
gemizi kaybettirmeye çalışır. Şimdiye ve buradaya her dönmeye
çalıştığımızda farkındalık, düşünüşümüz ve hissedişimiz arasın-
da bir denge tutturmamızı sağlar.

Farkındalık, anlayışımızı, bilgimizi ve ilhamımızı bu dengeye
oturtur ve bu yaşamımızın her anına yansır.

Olağan düşünme şeklimiz hayatta kalmaya odaklıdır. Hayat-
ta kalmaya odaklanmış durumdaysak görüş açımız daralmış de-
mektir, büyük resmi kaçırırız. Bu aileleri çocuklarla, eşleri ve ça-
lışma arkadaşlarını birbirleriyle çatışmaya sürükler. George W.
Bush'un bir keresinde söylediği gibi, "Ya bizimlesin ya da karşı-
mızdasın." Ancak, doğada her varlık bir yandan kendi başının ça-
resine bakarken bir yandan da bir ekolojik bütünlük içinde uyum
sağlamaya çalışır. Çatışma olduğu kadar ahenk de vardır. Büyük
resim, bütünselliğin ve karşılıklı bağımlılığın resmidir.

Sabırsızlık

Zihin ve beden farklı hızlarda çalışır. Zihin hızlıdır. Bir yeri
aklınıza getirirsiniz, örneğin bir alışveriş merkezini ve zihninizde
çoktan oradasınızdır.

Ama beden yavaştır. O hala olduğu yerededir.

Her sabırsızlanışımızda beden ve zihin birbirinden ayrışır.
Bu bir kuyrukta beklerken de olabilir, çocuğunuzu dışarı çıkması

için hazırlarken de. Eski alışkanlıkları değiştirmek için bir plana ve o plana belirli bir süre boyunca sadık kalmaya ihtiyacınız vardır. Tıpkı rehabilitasyonda olduğu gibi.

Varacak Yer Yok

Varacak Yer Yok, Satish Kumar'ın otobiyografisinin adıdır. Genç bir adamken Kumar sekiz bin millik bir barış yürüyüşüne kalkışmış ve dünyanın nükleer başkentlerine bir barış mesajı taşımak için, üzerinde hiç para olmaksızın dağlardan, çöllerden, irtinalardan ve kardan geçerek Hindistan'dan Amerika'ya yürümüştü. Bu seyahatin kesinlikle bir amacı vardı ve Kumar bu amacı da gideceği yerleri de iyi özümsemişti. Kitaptan etkilenmişim ancak adı aklımı kurcalıyordu. Neden “varacak yer yok” demişti?

Thich Nhat Hanh'ın Plum Village'de yürüme meditasyonuyla ilgili verdiği dersi dinlerken bir düşünce oluşturmaya başladım (aklımda kaldığı kadarıyla aktarıyorum): “Bir çiçeğe bakmak için yanına kadar gidersiniz. Amacınız budur. Ama araçları da amaç için feda etmemek gerekir. Hayatınızın her anı değerlidir. Çiçeğe giderken geçirdiğiniz zaman da çiçeğin yanına vardığınızda yaşadığınız an kadar değerlidir. Her anın tadını çıkarın. Her adımda buraya ve şimdiye varın.”

Gerçekten de, eğer önemli olan varış noktası olsaydı, Hindistan'dan ABD'ye ulaşmanın çok daha kolay yolları bulunabilirdi. Bir otobiyografinin daha geniş çerçevesinde düşünecek olursak, hayat bir yolculuktur, varış noktası olmayan bir yolculuk. Ya yol-

culuğun her adımının tadını çıkarırız, ya da yolculuğun tamamını kaçıırız.

Başka bir seferinde de Thich Nhat Hanh yürüme meditasyonunu anlatırken şu sözleri kullanmıştı. “Kucağınız değerli mücevherlerle doluymuş ve bunların hepsini birer birer atıyormuşsunuz gibi.” Bu sözlerin ve onları söylerken eliyle yaptığı mücevherleri yere saçma hareketinin gerçek anlamını fark etmem bir süre almıştı. İşte böyle yaşıyoruz. Hayatımızın her anı değerli bir mücevher ama nereye gittiğimize o kadar çok odaklanmış durumdayız ki bizi çevreleyen güzellikten, yaşamın güzelliğinden bihaberiz.

Farkındalık meditasyonu tekniğinde başarılı olabilmek için eski alışkanlıkların üstesinden gelmemizi sağlayacak zaman yaratabilmemiz bunun için de daha yavaş bir hızda seyretmeye razı olmamız gerekir. Farkındalık içinde yaşamak her anın tadına varmak demektir. Bunu yapabilmek için zihnimizin alışkanlıklarından biri olan geleceğe atlama arzusunu yenmemiz gerekir. Aynı zihinsel alışkanlık bizi hemen yarına atlatarak hem kaygı hem de sabırsızlık yaşamamıza neden olur. Oysa şimdiki zamanın tadını çıkarabilmek için zihnin yavaşlamaya ihtiyacı vardır. Zihin bazen aradan çekilmesi gerektiğini öğrenmek zorundadır.

Kendinizi sabırsız olan tarafınızla özdeşleştirmeyin. Sabırsızlık çözüm değil, sorunun bir parçasıdır. Farkındalık Meditasyonu Eğitimi (FME) yağ aldırma gibi kısa sürede sonuç verecek fizyolojik bir operasyon değildir. Anestezi gibi sizi bayıltacak kimyasal bir madde de değildir. Bunu kabul etmek istemeyen pek çok insan gördüm. Yıllarca uğraştıkları halde sonuç alamadıkları

diğer yaklaşımları denedikten sonra farkındalık meditasyonunu seçmişlerdi ve daha önce yıllarca beklemiş oldukları için FME' den acil çözüm istiyorlardı.

Sonuçlarla ilgili beklentilerinizi bir kenara bırakıp bir süreliğine yolun tadını çıkarmanız gerekiyor. Yolculuğunuzun keyfine varın ve varış noktasını aklınızdan çıkarın. Meditasyon egzersizlerini kavrayın ve verdikleri huzur ve rahatlamanın keyfini çıkarın. Aydınlanma sadece içinde bulunduğunuz anda mümkündür. Şimdiki zamanda kalın ve bunun tadına varın. Her ne kadar mantığa ters gelse de ancak bu şekilde aradığınız sonuçlara ulaşabileceksiniz.

YEDİNCİ BÖLÜM

Meditasyon ve Eylem

Neden Meditasyona İhtiyacımız Var

Bir eylem günüyle bir dinlenme gecesi arasında bir geçiş zamanına gereksinimimiz vardır.

Meditasyon için ayırdığımız zaman işte bu geçiş zamanıdır. Bu süre içinde kendimizle baş başa kalırız bu bir iyileşme zamanıdır. Bu süreyi ayırmazsak, *sessiz kaldığımız, dikkatimiz dağılmadığı ve içimize yöneldiğimiz* tek zaman dilimi uyku olur. Bu üç koşul meditasyonun da koşullarını oluşturur. Eğer meditasyon için zaman ayırmazsak uyku zamanı düşünme zamanına dönüşür. Ancak meditasyonu iyileştirici bir faaliyete dönüştüren nitelikler olmadan, uzun uzadıya düşünmeye başlayıp pişmanlıklara ve kaygılara saplanarak uykusuz kalabiliriz. Meditasyon yaparken öncelikle nefesimizle bağlantıya geçerek zihnimizi sessizleştiririz. Bu olan biteni daha geniş bir açıdan görmemize yardımcı olur. Özgürlüğü deneyimleriz. Bu yaklaşımı kitabın rehberli meditasyon bölümünde bulacaksınız.

Gün içerisinde karşımıza çıkan pek çok şey zihnimizi önemli konular üzerinde düşünmekten alıkoyar. Ancak bir kez gece olup ışıklar söndü mü dikkatimizi dağıtan şeyler yok olur ve sorunlarımızla baş başa kalırız. Bir şekilde, olması gereken de budur. Bir tarafta telefon çalarken ya da müşteriler beklerken ya da trafikte diğer arabaların arasından yolumuzu bulmaya çalışırken ilişkiler ya da kariyer sorunları gibi şeyler üzerine düşünecek durumda olamayız. Ancak bilinçdışı zihin bunların önemli olduğunu bilir ve bir fırsatını bulduğunda bunları ortaya döker ve bulduğu tek şans da uyku zamanınıza denk gelebilir. Önemli konuları derinlemesine irdelemek için zaman ayırma konusunda başarısız oluruz. Gündemimiz, günlük koşturmaca ile uyku arasında *yapan* insan olmakla *var olan* insan olmak arasında bir zaman yaratma konusunda başarısız olur.

Yaşamımızın uyanık geçirdiğimiz kısmında bu durumun etkisi şöyledir. Yapılacaklar listemizdeki sadece ilk bir kaç acil iş halledilir acil olanlar, önemli olanlar değil. Uykumuza etkisi ise şöyledir. Listenin geri kalanı ışıklar söndüğünde tüm gücüyle yüzümüze çarpar.

Televizyon izlemek, kitap okumak ya da bir kaç yudum bira içmek gibi gevşemek için başvurduğumuz yöntemler burada işe yaramaz. Bunlar dikkat gerektiren konuları ertelemekten başka işe yaramaz. Işıkları söndürdüğümüzde sorunlar hala oradadır. Meditasyon bize bu sorunlara derinlemesine bakmak ve derinleştirmek için bir şans verir. Farkındalık meditasyonu hayatımızı dolu dolu, incelikle ve ilhamla yaşayabilmemizle ilgilidir. Yaşamdan ve eylemden ayrı kalmak şöyle dursun meditasyonun meyve-

leri nasıl yaşadığımızda, sıradan ve sıradışı şeyleri nasıl yaptığımızdır.

Buda'nın sonsuza kadar olduğu yerde oturacak bronz heykeli Buda'nın tüm yaşamının tamamını yansıtmaz. Buda'nın yaşamı tefekkür kadar eylemde içermekteydi. İlgörülerıyla olduğu yerde oturmadı, onları eyleme de döktü. Kendisi için anlamsızlaşan saray yaşamının hayhuyunu geride bırakarak kendini keşfetme ve gerçekleştirmeye yönelik yeni bir hayata başladı. Büyük bir cemaatin başı olarak sorumluluğunda 1.350 keşiş bulunmaktaydı (eğer üç ya da dört kişiden oluşan ailenizin sorunlarıyla uğraşıyorsanız, Buda'nın sorumluluklarının nasıl hissettireceğini anlamak için kendinizinkinin bir kaç yüz katını hayal etmeniz yeterli olacaktır). Aynı zamanda krallara, iş adamlarına ve halktan kişilere tavsiyeler veriyor ve Hindistan'ın her yerine Dharma öğretisini yaymak için dolaşıyordu. Bir münzevi değildi.

Meditasyon ve Eylem Bir Arada

Meditasyon hayatımızın bir parçası olduğu zaman değişim ve dönüşüm fazla uzakta değil demektir. Bu yola öncelikle zihnimizi sakinleştirerek ve dikkatimizi nefesimize vererek başlarız.

Zihnimizin olağan hali, pek çok düşüncenin çeşitli yönlerde akıp durduğu şehir merkezi trafiğine benzeyebilir. Trafik yataştığında izler ve dinleriz. Eğer yüzeyin hemen altında yatan bir kaygı varsa ona kulak kabartırız. Eğer duyulan bir rahatsızlık varsa bunun farkına varırız. Sonra bazı değişiklikler yapmaya ya da

mümkünse belirli bir harekette bulunmaya karar verebiliriz.

Meditasyon sadece oturmak demek değildir. Buda'nın hayatıyla ilgili bir uyanış yaşamak da değildir. Meditasyon kendi hayatınıza uyanmaktır. Meditasyon eylemden ayrı düşünülemez. Ya meditasyonun ilham verdiği değişiklikleri hayata geçiririz ya da sonsuza kadar aynı yerde sıkışıp kalır, aynı pişmanlıkları ve kaygıları yaşar ve geceler boyu uykusuz kalırız. Eğer kötü muameleyle maruz kaldığınız bir ilişkinin içindeyseniz öylece oturmak durumunuzu düzeltmez. Oturmak belki olan biteni daha net görmenizi, cesaretinizi toplamanızı ve yaratıcı bir çözüm bulmanızı sağlayabilir. Ancak sonrasında ayağa kalkmanız ve içgörünüze göre hayatınızı düzene sokacak her ne ise onu yapmanız gerekir.

Bu açıdan değerlendirmek meditasyona ilişkin size yeni bir bakış açısı kazandırabilir ve meditasyonu pasif değil proaktif bir teknik olarak görmenizi sağlayabilir.

Doğru Davranış

Meditasyon yerinde davranışı mümkün kılar. Zihin ve duygular yatışmış halde ve tüm varlıklarla olan bağlantımız ve onlara olan sevgimizin farkındayken huzurlu bir alan içinde hareket ederiz. Bu hem kendimiz hem de başkaları için faydalıdır. Refleksif değil derinden gelen bir davranıştır ve kapsadığı herkes için iyileştirici etki yapar.

Duygularla hareket etmek, panik halindeyken ya da egoizm ve açgözlülükle hareket etmek sorun yaratır. Bu tür bir başlangıç

noktasından yola çıktığımızda sonunda pişmanlığa kapılırız. Sorunlar hala çözülmemiştir ve uygun olmayan davranışlar ve sonunda yaşanan pişmanlığın yarattığı zincirleme etki içinde sıkışır ve geceler boyu uykusuz kalırız.

Yeri gelmişken, bazen en uygun davranış hiçbir şey yapmamaktır. Hiçbir şey yapmamayı seçtiğimizde bu korktuğumuzdan ya da kafamız karıştığından değil, koşullar göz önünde bulunduğunda hiçbir şey yapmamak “doğru davranış” şekli olduğundandır.

Yaklaşım

İnsanlar geceleri uyumayabilir. Televizyonda bir programı seyretmek için, bir barda içmeye devam etmek için, arkadaşlarıyla sohbet etmek için, okumak için ya da çalışmak için uyanık kalabilirler. Bu türden bir gönüllü uyku yoksunluğuna ilişkin düşünceleri yaklaşık olarak şöyledir:

“Eğleniyorum. Yapmak istediğim şey bu. Bu benim seçimim.”

Sıkıntılı kısım sabah uyanmak gerektiğinde ortaya çıkacaktır.

Yaklaşımlarımızın ayırımında olmak farkındalık tekniğinin önemli bir parçasıdır çünkü “yeteri değil” düşüncesi başlı başına bir sıkıntı kaynağı olabilir ve sadece uykuyu da kapsamaz. Herhangi bir şeyden (para, seks, aşk, ne derseniz) yeteri kadarına sahip olmadığını düşünen insanlar kendi kendilerini mutsuz ederler. Ve bazı insanlar her zaman daha fazlasına sahip olmaları ge-

rektiğine inanırlar, uyku da sahip olmaları gereken şeylerden biridir.

Yaklaşımlarınızı derinlemesine inceleyin. Gününüzün kontrolünüz dışında gelişen olaylarla dolu olduğunu yani size ait olmadığını mı hissediyorsunuz? Bu yüzden mi hoşunuza gidecek şeyler yapabilmek için geç saatlere kadar ayakta kalmak ihtiyacı duyuyorsunuz? Eğer böyleyse uyku yoksunluğu pek bir sorun teşkil etmez. Belki de bu yoksunluk sizi tatmin ediyordur.

Farkındalık meditasyonu hayatınızın her gününü ve her anı değerli hale getirmek için mükemmel bir araçtır.

Çelişkili bir şekilde, bunu daha çok şey yaparak değil daha az şey yaparak başarırız.

Başka şeyler yapmaya fırsat bulabilmek için halihazırda yapmakta olduğumuz işleri daha çabuk bitirmemiz gerektiğini düşünüyor olabiliriz. Farkındalık tekniği bu duruma farklı yaklaşıyor. Bir kutu süt almak için markete gitmem gerekiyor olabilir. Bu deneyimi daha tatmin edici hale getirmenin yolu bir yandan aklımızda başka şeyler varken onu olabildiğince çabuk gerçekleştirmek değil dikkatimi markete giderken yaptığım yürüyüşe ya da bisiklet gezisine vererek bunun tadını çıkarmaktır. Böylece her anı değerli hale getiririz. Araçları amaca kurban etmemeliyiz, yoksa tüm günümüz tatsız bir angaryalar silsilesine dönüşür. Gece olduğunda da günü yaşamamış olduğumuz hissine kapılabiliriz.

Hayat o kadar kısa ki daha yavaş hareket etmeliyiz.

THICH NHAT HANH

Günlerimiz daha güzel ve tatmin edici olmaya başladıkça olurlarına bırakmak da kolaylaşır. Gün artık yarım yaşanmış değildir. Zamanımız tükenmemektedir. Gün dolu dolu yaşanmıştır ve artık uykunun vakti gelmiştir. Bugünü dolu dolu yaşadık ve daha fazlası için açlığımız yok. Bu, tıpkı yemekten karnımız doyarak kalkmaya benzer.

Deneyim Sahibi Olmaya Değil Deneyime Yoğunlaşmak

Gökyüzü bomboş sonunda

Ne kuş var ne bulut

Dağla birlikte oturuyoruz

Yalnızca dağ kalana kadar.

Li-Po (701-762)

Söz konusu olan benlikse durumu bir drama çevirmek kolaylaşır. Eğer uyumakta zorlanıyorsanız örneğin, dramın konusu şu olabilir: "Uykumu yeterince alamıyorum ne fena." "Zavallı ben, yarın bütün gün uykulu uykulu dolaşacağım." "Bütün hayatım boyunca bu sorunu mu yaşayacağım ben?" "Neden ben?" ve dahası... Bu şekilde bir dram yaratmak faydasızdır. Aslına bakarsanız, ya-

rattığımız bu “ben”in kaderi üzerinde yeni endişeler üretip bundan rahatsızlık duydukça, zaman içinde, bu dramın kendisi uykunun önünde bir engel teşkil etmeye başlar.

Benliğimizi aradan çıkarmak bu dramı sonlandırmanın iyi bir yoludur. Bunu sadece deneyimlemekte olduğumuz şeye odaklanarak yapabiliriz. Eğer bir sağlık problemi nedeniyle ağrı çekiyorsanız ağrıyla ya da ağrı çeken kişiyle ilgili abartılı hikayeler üretmeyin. Sadece acı duygusunu deneyimleyerek acının kendisinin onunla ilgili uydurduğumuz hikayelerden daha az rahatsız edici olduğunu keşfedebilirsiniz. Eğer sizin deneyiminiz “tamamen uyanık” olmaksa, bırakın öyle kalsın. Tamamen uyanık olan kişi etrafında hikayeler örmekten vazgeçin. Gevşeyin ve zamanın bu armağanını bilgece kullanın. Eğer kartlarınızı doğru oynarsanız belki daha sonra biraz uyumak için zamanınız olabilir.

Rahatsızlıkla Yaşamayı Öğrenmek

Her zaman belli bir moddayızdır; ya yorgun, ya uykulu, ya sıkılmış, ya sabırsız, ya susuz, ya aç, ya kızgın, ya uyarılmış, ya kaygılı ya usanmış... Olabileceğimiz şeylerin listesi oldukça uzundur. Öyle ya da böyle olmayı ancak öldüğümüzde durdurabiliriz. Sizi hiçbir şeyin rahatsız etmiyor olmasını dilediğiniz zamanlarda bunu düşünün. Birazcık rahatsız olmak hayatın bir parçasıdır. Budist öğretmen Pema Chödrön *Kaçamayışın Bilgeliği* adlı kitabında bu konuyu işliyor.

Bilgelik, sıkıntıları kabul ettiğimiz ve kusursuz mutluluğu dilemeyi bıraktığımız zaman gelir. Elbette sonrasında kusursuz mutluluğu da yakalayabiliriz, ancak bu rahatsızlık veren duygular ya da ruh hallerinin ortadan kalkmasından değil bizim yaklaşımımızı değiştirmemizden kaynaklanacaktır. Farkı yaratan şey rahatsızlık veren nedenlerin ortadan kalkması değil bizim tavrımızdır. Rahatsızlık var olmaya devam edebilir ama artık bizim zihnimizi doldurmaz.

Bir grup seansındayken emekli bir öğretmen olan Michael mutsuz geçen hafta sonlarını anlatmıştı: "Komşum köpeğini dışarı bağlıyor ve bütün hafta sonu dışarıda bırakıyor. Köpek bütün hafta sonu havlıyor ve kendi arka bahçemin keyfini bile çıkaramıyorum."

Alice ona oldukça anlamlı bir soru sordu: "Seni en çok rahatsız eden ne? Köpek mi yoksa kendi kızgınlığın mı?"

Bu etkileşimi hep aklımda tuttum çünkü bizi rahatsız eden ve uyumaktan alıkoyan şey belirli bir durumun kendisinden çok o duruma bizim verdiğimiz tepkidir ve sadece bu gerçeği bilmek bile bize yardımcı olur çünkü karşılaştığımız her problemi çözme gücümüz ya da havlayan her köpeği susturma şansımız yoktur. Yine de karşılaştığımız her rahatsızlık verici durumu kabullenmek de tam bir çözüm sayılmaz. Sanırım Sükunet Duası güzel bir denge kuruyor.

Tanrım bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul edecek dinginliği,

Değiştirebileceğim şeyleri değiştirecek cesareti,

Ve ikisi arasındaki farkı görebilecek bilgeliği ver.

Ancak, uyku söz konusu olduğunda dengeyi kabullenmeden yana çevirmek daha bilgece olur. Bunu yakın zamanda, Peru'nun Lima kentindeki bir otelde yeniden öğrendim. Rezervasyonumu internette yapmıştım. Bu oteli seçmişim çünkü havaalanına yakındı ve sadece bir gece kalacaktım. Ancak otel fena halde gürültülü çıktı. Bir süreliğine idare ettim ve rahatsızlık veren çok çeşitli etmene rağmen uyuyabildim. Sonra odamın kapısının yakınlarında bir gürültü patladı. Uykumun arasında kapıyı açıp daha sessiz olmalarını rica etmenin iyi bir seçenek olacağını, sonrasında daha huzurlu bir gece geçirebileceğimi düşündüğümü hatırlıyorum. Ancak bunun yanlış seçim olduğu ortaya çıktı. Kalkıp kapıya gitmenin beni tamamıyla uyandıracak ve dışarıdakilerden biraz daha sessiz olmalarını rica etmenin küçük bir rahatsızlığı daha büyük bir rahatsızlığa dönüştüreceği aklıma gelmemiştir. Sonunda bir süre daha uyanık kaldım. Ve fark ettim ki gece ilerledikçe sesler kendiliğinden azaldı ve söndü.

Zihninize Karşılık Verin

Peki bir rahatsızlığı ne zaman kabullenip ne zaman değiştirmek için harekete geçmemiz gerektiğini nereden bileceğiz? Bir rahatsızlığı kabullenmek "Vücudunuzu dinleyin" diyen popüler görüşe ters düşüyor. Gelin görün ki vücudumuz genellikle şunlara benzer şeyler söyler: "Yemek çok güzelmiş, bir porsiyon daha ısmarla," ya da "Bir bira daha iç." Pek çoğumuz bu şekilde fazla kilolu ya da sarhoş oluruz, kendimizi dinleyerek. Sabahları saati-

miz çaldığında vücudumuz "Biraz daha uyu. Uyumak çok güzel." der. Oysa o sabahın gecesinde "Hemen yatma, eğleniyorum" demiştir. Peki ne zaman dinleyip ne zaman karşılık vereceğimizi nereden bileceğiz?

Buda bu soruyu çok defalar yanıtlamıştır. Cevabı şöyledir: Mutluluğa vücuda işkence ederek erişilemeyeceği gibi onu şımartarak da erişilemez. Özgürlüğü getiren, bu ikisinin arasındaki yoldur. Şu kadarını söyleyebiliriz ki iş yemek yemeye geldiğinde pek çoğumuz o ara yolu bulmuş değil.

Sorumluluk sahibi olmakla gevşemek arasında da bir orta yol vardır. Kendimize uyumak için izin vermeden önce tüm sorunlarımızın çözülmesini ve listemizdeki tüm işlerin tamamlanmasını bekleyemeyiz. Bir noktada "Yeterli değil" diyen zihnimizi dinlemeyi bırakıp karşılık vermemiz gerekir. "Teşekkürler zihin. Teşekkürler." diyebilmeliyiz. Hatta bunu bir mantra gibi tekrar edebiliriz.

Kendinize Karşı Anlayışlı Olmak

Uyuyamadığınız için ya da bir başka nedenden dolayı kızgın-sanız kızgın olduğunuz kişinin yine kendiniz olduğunu hatırlayın. Kendi kendinizi hırpalayarak ne huzur bulabilirsiniz ne de uyku. Hırpalanan tarafınız muhakkak mutsuz olacaktır. Siz mutsuz olacaksınız. Bu da uyumayı kolaylaştırmayacaktır.

"Kaygı, uykuyla ilgili kaygı olarak ortaya çıkabilir. Pek çok endişeli yetişkin, endişeli birer çocuktu." Dr. Bonnie Zucker'in Kay-

gıdan Uzak Çocuklar adlı kitabında alıntılacağı bir araştırma, çocukların ve ergenlik çağındaki gençlerin yüzde 20'sinin kaygı sorunu olduğunu ve kaygılı çocukların, büyüdüklerinde, kaygılı yetişkinlere dönüştüğünü gösteriyor. Bazı yazarlar yetişkinlikte de devam eden çocukluk kaygılarının yüzde 90 gibi yüksek bir oranı olduğunu düşünüyor. Kaygı, bir öğretmenin, velileri uyarmasına neden olan rahatsız edici ya da saldırgan davranışlar gibi sınıfta sorun yaratmıyor bu yüzden de ne farkına varılıyor ne de tedavi ediliyor. Tıp Doktoru Marc Weissbluth, Sağlıklı Uyku Alışkanlıkları, Sağlıklı Çocukluk adlı kitabında korkutucu bir uyarıda bulunuyor. "Eğer çocuğunuz iyi şekilde uyumayı öğrenmezse ileride uykusuzluk çeken bir yetişkin ya da kronik bir şekilde uykulu ve uykü hapi bağımlısı olabilir." Uyumakta yaşadığımız zorluğun kökleri derinlerde yatıyor olabilir ve onları bulabilmek için bizim de yapabildiğimiz kadar derinlere bakmamız gerekebilir.

Rahatsızlıkları Ninniye Çevirmek

Gürültü yüzünden bir türlü uyuyamamaktan şikayet eden biri aynı zamanda yatarken radyoyu açık bırakmaktan hoşlanıyor olabilir. İkisinin arasındaki tek farksa "gürültü"yle mücadele içinde olmasına karşın radyoyla kavgalı olmamasıdır. Uyumaya çalışan birini rahatsız eden bir gürültünün bir başkasının üzerinde hiç etkisi olmayabilir. Her şey yaklaşımımıza ve kendimize anlattığımız hikayelere bağlıdır.

Aklınızı dağıtacak belli bir miktar gürültünün uykuya dalmaya faydası bile olabilir. İnsanlar araba kullanırken ya da yakın zamanda yapılan bir araştırmaya göre, metroda bilet satarken ya da havadan trafiği kontrol ederken bile uyuya kalabiliyorlar. İnsanın zihnini düşünmekten alıkoyan herhangi bir etmen uyumayı kolaylaştırabilir.

İKİNCİ KISIM

Rehberli Meditasyon Egzersizleri Farkındalık Meditasyonunda Ustalaşma Yolunda Yedi Hafta

Egzersizlere Giriş

Aldığımız pek çok kararın sonunu getiremeyiz. Çünkü unutturuz. Bazen de vazgeçeriz. Çünkü elimizde yeterli bilgi yoktur. Nereye varmak istediğimizi bilmek yetmez oraya *nasıl* gidileceğini de biliyor olmamız gerekir. Ve bazen yolumuzda ilerlerken enerjimizi kaybederiz. İlham bizim itici gücümüzdür. Dünün ilhamı bizi bugün de ilerlemeye teşvik etmek için yeterli olmayabilir. Her yeni günde ilhamımızı tazelememiz gerekir.

Kitabın bu bölümü bir meditasyon seansına başlamadan önce okumanız gereken metinler içeriyor. Sonuç alabilmek için tercihen *her* meditasyon seansından önce tekniğiniz kısa okumalarla beslenmeli ve yenilenmelidir.

Meditasyon seansından önce okuma yapmanın

Üç amacı vardır:

Bilgilen, Hatırla ve Esinlen.

Yolunuzdan şaşmamak için bilgiye ihtiyacınız vardır. Bilgi meditasyon egzersizleriniz boyunca size rehberlik eder. Ayrıca erişimi de kolaydır, hemen parmaklarınızın ucunda. Bir metni bilgilenmek için bir kez, hafızanızda taze tutmak için de tekrar tekrar okuyun.

Esinlenme de en az bilgilenme kadar önemlidir. Meditasyon yapmaya geldiğinizde zihniniz başka binlerce şeyle doludur. Bu haldeyken meditasyona oturur ve belki de zihninizi meşgul eden şeylerin oturduğunuz sürece ortadan kaybolmadığını fark edersiniz. Meditasyon yapıyor gibi görünürsünüz ama tam anlamıyla konsantre olmamışsınızdır. Bu şekilde geçen bir kaç seanstan sonra deneyiminizden tatmin olmayarak denemeyi kesebilirsiniz.

Eğer meditasyon için bugün sadece 15 dakika ayırabilecekseniz bu zamanı okumak ve oturmak arasında bölüştürün. Başlangıç olarak uygun bir metni okumak için 5 dakika ayırın ve sonra 10 dakika oturun. Soğuk bir yastığa oturuvermekten daha fazla yol kat ettiğinizi göreceksiniz.

İlham bilgiden farklıdır. Bilgi size neyi nasıl yapmanız gerektiğini söylerken ilham neyi niye yaptığınızı hatırlatır. İlham bir yemin ya da bir karar gibidir. Size yön ve amaç duygusu verir. Onun devam etmesini sağlamanız gerekir. Çoğunlukla meditasyon yapmak için oturduğunuzda zihniniz bundan çok uzaklarda bir yerdedir. İlham zihninizi yakına, meditasyonun eşiğine getirir. Size bir kez daha yaptığınız şeyi neden yaptığınızı hatırlatır. Böylece egzersiziniz daha yürekten ve anlamlı bir hal alır.

Üçüne de ihtiyacınız var:

Esin

Bilgi

Egzersiz

Egzersiz yeminlerinizi ve kararlarınızı gerçeğe dönüştürür. Meditasyon, tıpkı piyano çalmak gibi, öğrenilecek bir beceridir. Eğer yalnızca tek bir şarkı öğrenirseniz sonunda onu çalıp durmaktan yorulursunuz. Sürekli egzersiz yapmanızı sağlamak için meditasyonunuz evrilmeli ve gelişmelidir. Bu yüzden de bu kitap yedi farklı meditasyon içeriyor, ilginizi ayakta tutabilmek için.

Her egzersize ait bir giriş bölümü bir de meditasyona başlamadan önce okumanız gereken italik harflerle yazılmış kısa bir metin bulunuyor. Bu metinleri sesli olarak okumanız faydalı olabilir. Bu şekilde metni görsel olduğu kadar işitsel olarak da hafızanıza kaydetme şansınız olacaktır. Metni okuduktan sonra ona ne kadarını hatırladığınızı anlamak için şöyle bir bakın. Önemli olan aklınızda ne kaldığıdır.

Şimdi kitabı kaldırıp bir yere koyun ve hatırladığınız her ifadeyi her komutu ya da görüntüyü beş nefes boyunca (bir nefes, bir nefes alış ve bir nefes verişten oluşmaktadır) çalışın. Bunu ifadeyi zihninizden tekrar ederek, görüntüyü kafanızda canlandırarak ya da komutu yerine getirerek yapabilirsiniz.

Beş nefesi parmaklarınızla sayabilirsiniz. Bu başlı başına bir iştir, yoldan sapmadan devam etmek konsantrasyon gerektirir. Hatırınızda tuttuğunuz şeyler tükendiğinde bir süre daha otur-

maya devam edebilir ya da durabilirsiniz. Ya da metni bir kez daha okuyup meditasyona devam edebilirsiniz.

Bunu ilk yaptığınızda seansınız belki 10 dakika sürecektir. Beş dakika okuma için ve belki aklınızda kalacak beş komuttan her biri için birer dakika. Aynı meditasyonu tekrarladığınızda ya da ertesi gün yaptığınızda biraz daha uzun sürecektir. Çünkü muhtemelen fazladan birkaç komut daha hatırlıyor olacaksınız. Önemli olan şey dikkatinizi nefesinizde toplamandır. Dikkatinizi nefesinizde toplamazsanız kendinizi hayaller kurarken bulabilirsiniz.

Meditasyon süreleriniz uzadıkça “ışıldadığınızı” hissedeceksiniz. Meditasyonun getirdiği iyilik hissini başka türlü nasıl tarif edebileceğimi gerçekten bilmiyorum. Nefesinize konsantre olmayı sürdürdüğünüz sürece bu ışıltının keyfini çıkarabilirsiniz.

Gözlerinizi ne yapmanız gerektiği konusuna da değinelim. Ben meditasyon yaparken gözlerimi kapalı tutarım, ama sımsıkı kapalı değil, güneşin altından biraz da olsa süzülebildiği jaluziler gibi kapalı. Herhangi bir şeye bakmamaya ya da odaklanmamaya çalışmam. Genellikle biraz ışık ve biraz renk görürüm o kadar. Bu bende işe yarıyor. Eğer gözlerimi sımsıkı kapatırsam düşüncelere dalmaya daha meyilli oluyorum. Diğer taraftan gözlerimi tamamen açmak da dikkatimi dağıtıyor.

Diğer duyularımıza gelince, ne onları kapatabiliriz ne de zihnimizi. Aktif olarak dinlemiyor ya da duyduklarımızı analiz etmiyor da olsak kulaklarımız hep açıktır. Benzer şekilde, meditasyon sırasında gözlerimiz de sıkı sıkıya kapalı değildir ama herhangi bir şeye bakmaz ya da odaklanmazlar.

Her hafta bir egzersize başlamanızı ve bütün hafta onu sürdürmenizi öneririm. Tüm egzersizleri tamamladıktan sonra eğer üstünden geçmek ya da daha çok pratik yapmak isterseniz haftanın her günü farklı bir egzersiz yapabilirsiniz. Tekniğinizi kişiselleştirmekten ve dozajınızı ayarlayarak değişiklikler yapmaktan çekinmeyin.

Aynı şey bu egzersizler ve onları yaptığınız yer için de geçerli. İlk akla gelen elbette bu egzersizleri uyumadan önce yatak odanızda yapmanız olacaktır. Ancak hepimizin farklı uyku alışkanlıkları ve farklı yatak odası mobilyaları var. Hangisinde rahat hissettiğinizi bulana kadar farklı yöntemler deneyebilirsiniz.

Eğer sorununuz sabahın erken saatlerinde uyanmaksa, egzersizleri bu zaman dilimine kaydırabilirsiniz.

Meditasyon için oturma pozisyonunu öneriyorum. Şahsen, uzanmış bir şekilde meditasyon yapmayı oldukça zor buluyorum. Meditasyon hem gevşemeyi hem de konsantre olmayı gerektiriyor. Uzanma pozisyonu gevşemek için uygun olsa da konsantrasyon için iyi sayılmaz. Deneyin ve kendiniz karar verin.

Eğer yerde oturuyorsanız, pozisyonunuz kalçanızın yerden biraz yükseltilmesini gerektiriyor. Yoksa üst bedeniniz kendisini bırakacaktır. Sert bir minder ya da meditasyon bankı üzerine oturmalısınız.

Bir sandalyede oturuyorsanız ayaklarınızın tam olarak yere bastığından emin olun. Yatağın üstünde ya da içindeyseniz, kalçanızın altına bir yastık koyun.

Ellerinizi kucağınızda kavuşturun. Ellerinizin birbirine dokunuyor olması nefes alırken genişleyip daralacak olan karnınızı destekleyecek ve bu temas noktası nefesinizle ilgili size geribildirim sağlayacaktır.

Birinci Hafta Zihni Yatıştırmak

~ GİRİş ~

Bazıları meditasyonun amacının zihni durdurmak olduğunu düşünür. Oturup bunu denerler. Çok geçmeden zihinleriyle bir kavgaya tutuşurlar, kaybedecekleri bir kavgaya. Sonunda da usanarak vazgeçerler. Bu senaryonun içinde kendinizi görüyor musunuz?

Zihni yatıştırmak daha uygun bir hedeftir ve bunu başarmanın en iyi yollarından biri de nefesinize konsantre olmaktır. Hayal kurarken nefesimiz düşüncelerimizin ritmini izler. Biz düşünce-den düşünceye savruldukça ve bir şeyden diğeriine atladıkça nefesimizin ritmi düzensizleşir. Düşüncelerimiz yerine nefesimizi takip ettiğimizde nefesimiz sabit ve düzenli bir ritme kavuşur.

Meditasyon hayal kurmakla aynı şey değildir.

Genellikle nefesimize dikkat etmeden düşüncelerimizi izleriz. Burada bunu tersine çevireceğiz; nefesimizi izleyeceğiz. Başlangıç olarak düşüncelerimize geri, planda çalan radyoya davran-dığımız gibi davranacağız. Başka işlerle meşgul olurken radyo-

nun orada çalmakta olduğunu biliriz ama onu aktif olarak takip etmeyiz. Örneğin, spiker “Gidin ve o arabayı hemen şimdi alın, çünkü muhteşem bir şey!” dediğinde her şeyi bırakıp koş a koş a araba almaya gitmeyiz. Radyo söz konusu olduğunda kendimizi belirli bir mesafede tutmayı öğrenmişizdir. Şimdi aynı mesafeli tavrı düşüncelerimize karşı da geliştireceğiz.

Meditasyonda yapmamız gereken ilk iş nefese odaklanmak. Bu da sürekli olarak nefesle ve nefesin yarattığı hisle kalmak demek. Hiç tek bir nefesinizi başından sonuna kadar takip edip uyandırdığı hislere dikkat ettiniz mi bilmiyorum. Tek bir nefes, duruşunuzun şekli, kemerinizin sıkılığı ve eğer varsa karın kaslarının üzerindeki baskı konusunda sizi haberdar eder.

Eğer göğüs kafesinizden nefes alıp veriyorsanız lütfen kitabın sonunda yer alan diyaframdan nefes almayla ilgili bölümü okuyun ve başlamadan önce anlatılan basit egzersizleri yapın. Nasıl nefes aldığınızı anlamak için elinizi karnınıza koyun ve nefes alın. Nefesinizi içinize çektikçe elinizin dışarı çıkıyor olması gerekir.

Nefes oyun bahçesindeki salıncak gibidir. İçinize çektiğinizde önce hızlanır sona doğru yavaşlar. Sonra kararsız bir sona ulaşır ve diğer yönde hareket etmeye başlar. Hızı her zaman değişir. Tüm bunların ayırımına varmak için sadece farkındalık yetmez. Konsantrasyon da gerekir. Sadece bu döngüdeki kısa anların değil, döngünün tamamının ve arka arkaya gelen döngülerin ayır-dına varmak için konsantre olmaya ihtiyacınız vardır.

Nefesimi pek çok şekilde ayırımsayabiliyorum.

Diyaframımda hissediyorum.

Diyaframım hareket ettikçe giysilerimin ona göre şekil aldığını hissediyorum.

Burun deliklerime havanın hücum ettiğini hissediyorum.

Nefes aldıkça burun deliklerimin etrafında oluşan serinlemeyi de hissediyorum.

Eğer bu son maddeyi fark etmekte zorlanıyorsanız, işaret parmağınızı yatay bir şekilde burun deliklerinizin önüne yerleştirin, nefes alıp verirken oluşan sıcaklık farkını hissedeceksiniz.

Nefesimize konsantre olarak zihnimize düşünceler dışında üzerine kafa yoracağı bir şey vermiş oluruz. Bu zihnimizi yavaşlatmaya çalışmak için onunla mücadeleye girmekten daha çok işe yarar.

Birkaç dakika içinde başka bir şey olmaya başlar. Nefes doğal ritmini bulur. Normal uyanıklık evresi içerisinde düşünceler zihnin içinde vızıldayıp durur ve nefes de buna uygun olarak düzensiz ve kesik kesiktir. Şimdiyse artık nefesin daha düzenli bir ritmi vardır, tıpkı sahile vuran dalgalar gibi. Aynı dalgalar gibi, nefes de bilmediğimiz bir yerden gelir. Sonra içeri girer ve kaybolur, tıpkı

kumlarda yok olan dalgalar gibi. Dalgadan geriye kalan suyun birazı okyanusa geri döner ama artık aynı değildir. Sahili yıkamıştır ve kumların artıklarını ve sahilin sıcaklığını beraberinde götürmektedir. Benzer şekilde, nefes de vücudu temizler ve çıktığında ılıktır ve karbondioksitle yüklüdür. Kendinizi bu zihinsel görüntünün rehberliğine bırakabilirsiniz. Tüm duyularınızı işin içine katın ve o sahildeki güneşin altında bir kaç dakikalığına dalgaların sesinin tadını çıkarın.

Bir başka metafor: bu sırada zihinde olup bitenler şehirde araba kullanmakla uzun mesafe sürüşü arasındaki fark gibidir. Şehirde araba kullanırken sürekli durur ve yeniden kalkarsınız ve kızgınlık ve sabırsızlık gibi hisler duyarsınız. Uzun mesafe sürüşünde ise bunların hepsi yatışmıştır. Ritim değişmiştir.

Bu nefes alma egzersizi sırasında bir süre sonra konsantrasyonun kendiliğinden geldiğini göreceksiniz. Başlangıçta konsantre olmak için çaba sarf etmeniz gerekirken, sonrasında nefesin doğal ritmi galip gelecek. Kendinizi yerden yükselmek için sıkça kanat çırpması gereken ama bir kez havalandı mı rüzgarla birlikte gökyüzünde hiç çabalamadan süzülen bir martı gibi hissedebilirsiniz. Nefesin esintisindeki gezinizin tadını çıkarın. Bir memnuniyet gülümsemesinin kalbinize girmesine izin verin.

Bu aşamada düşünceler aciliyetlerini kaybeder.

Artık meditasyon haline geçmiş bulunuyorsunuz. Bu halin kendisi bile en az uyku kadar rahatlatıcıdır. Hatta bazılarına göre uykudan daha iyidir. Arzu ettiğiniz ya da sürdürebildiğiniz sürece bu halin keyfini çıkarabilirsiniz.

~ EGZERSİZ ~

Aşağıdaki meditasyon metnini ve diğerlerini yavaş yavaş ve komutlar arasında kısa bir süre duraklayarak okuyun.

Mazi geride kaldı ve gelecek henüz başlamadı.

Şu an içinde huzurlu, mutlu ve özgür olmaya yoğunlaşıyorum.

*

Şimdi her bir nefesimin farkına varmak için konsantre oluyorum.

Dikkatimi sürekli olarak nefesime veriyorum.

Nefesimi, başladığı ve karnımın genişlediği andan itibaren takip ediyorum.

Her nefesle birlikte karnımın kalkıp inişine dikkat ediyorum, Tıpkı bir çocuğun salıncakta sallanırken yükselmesi ve alçalması gibi.

*

Tıpkı bir salıncak gibi nefesim her uca yaklaştığında yavaşlıyor.

Onu yavaşlarken ve baştan başlarken takip etmeye devam ediyorum.

*

Nefesimi tüm özenim ve dikkatimle kucaklıyorum

Tıpkı bir annenin bebeğini kucaklaması gibi.

Bebeği asla düşürmüyorum.

Düşünceler geri planda kalıyor.

*

Karnımın ritmik bir şekilde yükselip alçalmasının tadını çıkarıyorum;

Şimdide ve burada olmanın tadını çıkarıyorum.

İleri ya da geri gidip gelmeyi bıraktım.

*

Zihnim doğası gereği düşünceler üretip duruyor.

Bu düşüncelerin ardına düşmüyorum.

Nefesime yoğunlaşıyorum.

*

Rahat ve huzurluyum.

Her nefesle birlikte zihnimin ve vücudumun bir yerlerinde var olan gerilimi serbest bırakıyorum.

*

Biliyorum ki düşünceleri yüzümü gerginleştirebilir.

Her nefesle yüz kaslarımı gevşetiyor ve gülümsüyorum.

*

Vücudumda çeşitli hisler var, onları tanıyorum, duruşumun farkındayım.

Nefes aldıkça burun deliklerime hücum eden havanın farkındayım.

*

Çevremde sesler varsa bile onlara tepki vermiyorum.

Onları sadece fark ediyorum ve onlara boş veriyorum.

Aldığım huzur dolu nefeslerin tadını çıkarmaya devam ediyorum.

*

Duygulardan ve düşüncelerden oluşan bir nehir çağlıyor olsa da onun içinde boğulmuyorum.

Nefesime yoğunlaşmış olmam benim çapam ve teklemi sürüklenmekten koruyor.

*

Nefesime odaklanmak beni düşünceler arasında kaybolmaktan koruyor.

Seslerin ve tenimdeki hislerin farkındayım ama tepki vermiyorum.

*

Rahatsızlık verici anılara, küçük kaşıntılara ve gürültülere gülümsüyorum.

Gülümsemek beni rahatlatıyor, ferahlıyorum.

*

Her nefesle şimdiye ve buradaya varıyorum

Dik bir şekilde oturuyor ve rahat nefes alıyorum.

*

Zihnim huzur dolu, vücudum tüm gerilimden uzak.

Sakin ve dinlenmiş durumdayım.

Özgür hissediyorum. Evimde hissediyorum.

İkinci Hafta Zihni Ehlileştirmek

~ GİRİŞ ~

Zihin sakinleştiğine göre artık eğitilmeye hazır demektir.

Düşünmek düşmanımız değildir. Hayattaki başarılarımızın çoğunu düşünmeye borçluyuz. Ancak otomatik, kendini tekrarlayan, eski alışkanlıklara dayanan ve sürekli ileri ya da geri sararak geleceğe ya da geçmişe yönelen düşünceler düşmanımız olabilir. Bu tarz bir düşünme şeklinin bize hiçbir faydası olmaz. Aksine, gün içinde bizi içinde bulunduğumuz andan koparır ve gece de uyumamızı engellerler. Bunun çaresi tüm zihinsel aktivitemizi durdurmak değildir. Bu gerçekçi bir hedef de değildir. Kalbimiz atmaya, midemiz öğretmeye ve zihnimiz biz istesek de istemesek de çalışmaya devam eder.

Farkındalık tekniğinde zihnimize yapacak başka, yani düşünmekten başka şeyler veririz. Ondan nefesimizi takip etmesini, vücudumuzdaki tüm duyulardan, duruşumuzdan, bacaklarımızın ve ayaklarımızın rahatlığından ya da rahatsızlığından ve vücudumuzun farklı bölümlerindeki ısınma ya da soğumadan haberdar olmasını isteriz. Dikkatimizi ne düşündüğümüzden ziyade duyularımızla ne hissettiğimize verir ve bu süre içinde düşün-

celerimize geri planda yer alan bir tür gürültü muamelesi yaparız.

Daha ileri bir aşamada, zihinsel alışkanlıklarımız konusunda daha bilinçli olabilmek için, başka bir yaklaşım izleyerek ruhsal durumumuzla ilgili farkındalık geliştirmeye çalışacağız. Ancak bu aşamada düşünmekte olan zihnimizin çekim gücünden kurtulmaya odaklanıyoruz. Bu, tıpkı kaygan bir zemin üzerinde ilerlemek gibi çünkü dikkatimiz sürekli düşüncelerimize kayar. Her nefeste dikkatimizi nazikçe vücudumuz ve nefesimiz üstünde toplamayı sürdürmemiz gerekir. Bu başınıza geldiğinde yanlış bir şey yaptığınızı ya da meditasyon seansınızın işe yaramadığını düşünmeyin. Meditasyon başlangıçta ve başlangıçtan sonra bir süre daha bu şekilde yol alır.

~ EGZERSİZ ~

Her nefeste dikkatimi düşüncelerimden alıp vücudumda olan biteneyöneltiyorum.

Her nefeste düşünceler dünyasından çıkıp duyular dünyasına varıyorum.

*

Nefesime ve sürmekte olan deneyimime yoğunlaşarak şimdiki anda kalıyorum.

*

Sadece duyulara odaklanıyorum, duyuları hissedene değil.

*

*Duyulara odaklanıyorum, duyularla ilgili hislerime değil.
İçinde bulunduğum şu anda, iyi ya da kötü yok, hüküm vermek
yok.*

*

*Duyularım içinde bulunduğum anı dolduruyor.
Duyularım vasıtasıyla gelen ne varsa kabul ediyorum.*

*

Dünyayı olduğu gibi kabul ediyorum.

*Nefes alıp verirken bu sıcak kabulleniş dünyasının içinde kalı-
yorum.*

*

*Nefes alıp verirken burada ve şimdide ferahlık buluyorum.
Olup bitenlerin başka türlü gerçekleşmesini isteyerek müca-
dele vermiyorum.*

*

*Eleştirecek hiçbir şey yok, değerlendirecek hiçbir şey yok,
bunların hepsi düşünce.*

*Şu anda ben sadece duyularım yoluyla ne gelirse onu içeri alı-
yorum.*

*

*Şükredeceğim çok şey var, vücudumun her parçasına memnu-
niyet dalgaları gönderiyorum.*

Vücudum bir mucize.

*

*Düşünceler, tıpkı çevredeki gürültüler gibi gidip geliyor.
Ben nefesime yoğunlaşıyorum.*

*

*Nefes alıp verirken çabalamadan kendimi açıyorum.
İçgörünün gelişini değil, sadece açıklığımı kontrol ediyorum.*

*

*Zihnim özgür mü artık?
Özgür bir nefes alıyorum.
Ve bir nefes daha.*

*

*Nefes aldıkça tazelenmiş hissediyorum.
Nefes veriyorum ve hala buradayım.*

Bu egzersizi yaparken metni dışınızdan yavaşça okuyun ve sonra meditasyon yapmaya başlayın. Bir süre sonra, seansınızın gidişatı sizi memnun ettiyse, meditasyon yapmaya devam edin. Eğer coşkunuzun azaldığını hissediyorsanız geri dönün metni bir daha okuyun ve tekrar deneyin.

Üçüncü Hafta Vücut Taraması

~ GİRİŞ ~

Bazı öğretmenler meditasyon eğitimine vücut taramasıyla başlar. Ancak düşüncemizin bizi kendisine çeken mıknatıs etkisini ortadan kaldırıp zihnimizi sakinleştirmeden bu işe girersek vücudumuzu tararken kendimizi yine düşünme modunda bulabiliriz. Yine de egzersizlerin sırasını size en iyi uyan şekilde değiştirmek konusunda kendinizi özgür hissedin.

Bununla birlikte, pek çok insan vücut taramasını yatış pozisyonunda yapmayı tercih eder çünkü bu pozisyon daha bütünsel bir gevşeme sağlar. Buradaki egzersizleri ister uzanarak isterse normal meditasyon duruşunda oturarak yapabilirsiniz. Ben yatış pozisyonunda kendimi rahat hissetmiyorum çünkü kolaylıkla dikkatimi kaybedebiliyorum. Uyuya kaldığınız için dikkatinizi kaybettiyse sorun değil ama dikkatinizi kaybetmenizden nedeni başka şeyler düşünmeye başlamanızsa bu amaçladığımızın tam tersi etki yapar. Eğer bu olmaya başlarsa pozisyonunuzu değiştirin ve oturun.

Vücut taraması vücudun değişik bölümlerine yoğunlaşma ve her birini teker teker bilinçli olarak gevşetme amacını taşır.

Unutmayın: Odaklanırken yukarıdan aşağı şu sırayı izleyeceğiz. Nefes, Zihin, Yüz, Boyun ve Omuzlar, Karın, Vücudun Alt Kısımları.

~ EGZERSİZ ~

Rahat bir şekilde oturuyor ve tüm gerilimi boşaltıyorum.

Yavaş ve derin beş nefes alıyor, nefes almanın yarattığı fiziksel değişikliklere yoğunlaşıyorum.

Nefes aldığımda burun deliklerime havanın hücum edişine ve genişleyen karnıma yoğunlaşıyorum.

Karnım havayla doldukça sıkılan kemerimin ve şekil değiştiren giysilerimin de farkındayım.

Beş nefes alma ve verme döngüsü boyunca dikkatimi sürekli nefesim üzerinde topluyorum.

Nefes alıyorum, sona doğru yavaşlıyor, nefes veriyorum ve yine yavaşlıyor,

Kısa bir duraksamadan sonra ve tekrar başlıyorum.

*

Sonraki beş nefes boyunca zihnimi rahatlatıyorum.

Bu an içinde, yapacak hiçbir şey, gidecek hiçbir yer yok.

Zorunluluklar yok. Sadece burada oturmanın, gevşemenin ve kendim olmanın tadını çıkarabilirim.

*

Yüz, zihnin aynasıdır.

Huzurlu bir yüz, sakin bir zihnin aynasıdır.

Yüzüm içimdeki gülümsemeyi yansıtıyor.

Yüz kaslarımı ve anlımı izliyorum, sonra gözlerimi, yanaklarımı

Ve sonra ağzımı çevreleyen ve çenemin altına kadar uzanan kasları izliyorum.

Beş nefes boyunca yapıyorum bunu.

Çenem için rahat bir pozisyon buluyorum, ne çok yüksekte ne de çok alçakta.

Sonraki beş nefes boyunca çeneme ve boynuma yoğunlaşıyorum.

Başımın omurgamla aynı hizada olduğundan ve boynumun gevşemiş olduğundan emin oluyorum.

Daha aşağı iniyor ve omuzlarımla kollarıma yoğunlaşıyorum, Omuzlarımda hiç gerilim kalmadığından emin oluyorum.

Ellerim birbirine ve aynı zamanda da karnıma dokunuyor.

Ellerimle karnımın iniş kalkışlarını hissedebiliyorum.

Sonraki beş nefes boyunca karnımın huzurla kalkıp inmesini takip ediyorum.

Meditasyon duruşuna sırt kaslarım destek veriyor.

Kambur durmuyorsam ve karnımda aldığım nefesler için yer varsa, bu sırt kaslarım sayesinde.

Vücudumun ön tarafı yumuşak, arka tarafıysa sert.

Beş döngü boyunca nefes alıp verirken, sırtımı hareketsiz tutuyorum, göğsümü ritmik olarak hareket ettiriyorum.

*

Zihinsel olarak sırt kaslarımı aşağılara kadar takip ediyorum. Duruşumun kökleri omuzlarımdan sırtımın aşağılarına kadar gidiyor.

Duruşum sabit, göğsüm ve karnım her nefesle genişleyip daralıyor.

Tüm gövdem nefes alıyor.

*

Sonraki beş nefes boyunca vücudumun alt tarafına odaklanıyorum.

Önce kalçamın altındaki yastık, bank ya da sandalyenin nasıl hissettirdiğine odaklanıyorum.

Pozisyonum dengeli mi?

Eğer daha rahat etmek ya da daha iyi bir denge kurmak için yapmam gereken bir iki küçük ayarlama varsa, yapıyorum.

*

Sonra bacaklarım geliyor. Eğer bacaklarımda bir rahatsızlık varsa buna odaklanıyorum.

Gerçekten nasıl hissettiriyor?

Bu hissi aklımda tutarak nefes alıp veriyorum.

*

Sonraki beş nefes boyunca ayaklarıma odaklanıyorum.

Neyin üstünde duruyorlar?

Sıcak mı yoksa soğuk mu hissediyorlar?

Peki her iki ayağım da aynı şeyi mi hissediyor?

Duyular en çok nerede yoğunlaşmış? Ayak bileklerim ne hissediyor?

*

Son olarak baştan ayağa vücudumu bir bütün olarak duyumsuyorum.

Parçalarının, tek bir vücut olarak nasıl birbirine tutunduğunu duyumsuyorum.

*

Şimdi dinliyorum. Vücudumun herhangi bir parçasının söylediği bir şey var mı?

Belki ayaklarımdan biri rahat değildir ve yüksek sesle şikayet ediyordur.

Ya da omuzlarım gerilmiştir. Onları gevşetiyorum. Sonra tekrar dinliyorum.

Bu son dinleme komutu gerginliği vücudumuzun neresinde tuttuğumuzu anlamamız açısından önemli. Gün içinde sıklıkla tekrar edilebilir. Dinlemeyi deneyimledikçe omuzlarımızdaki ve göğsümüzdeki yükten kurtulabiliriz.

Dinlemez ve düşünürsek gerginlik fark ettirmeden yaklaşıp üstümüze çökecektir. Yüz kasları, karın, bacaklar ve ayaklar gerginlikten etkilenebilecek bölgelerdir. Ancak hepimiz birbirimizden farklıyız ve gerginliğimiz de vücudumuzun farklı bölgelerinde yoğunlaşır. Bir kez gerginliği vücudunuzun neresinde topladığınızı bulursanız doğrudan o bölgeye yoğunlaşarak gerginliğinizi atabilirsiniz.

Biraz zaman ayırıp ihtiyaçlara kulak vermek her meditasyon seansının bir parçası olmalıdır. "Gülümse" komutu aynı zamanda "yüz kaslarını gevşet" anlamına gelir. Hatırlatıcı olması açısından,

evde göze çarpan bir yere bir DİNLE levhası da asabilirsiniz. Bu uyarı sadece meditasyon sırasında değil tüm gün boyunca işinize yarayacaktır.

Bu egzersizi yapmak için kendinize rahat bir pozisyon bulun. Ancak "rahat" demek "kambur durun" anlamına gelmiyor. Meditasyon pozisyonunda genellikle vücudun bir yerlerinde bir rahatsızlık olur. Bu minimal rahatsızlığın farkında olmak ve onu kabullenmek de uygulamanın bir parçasıdır.

Tekrar hatırlayalım: Tepeden başlayıp, nefesinize, zihninize, yüzünüze, boynunuza ve omuzlarınıza, karnınıza ve vücudunuzun alt kısımlarına odaklanarak aşağı doğru gidin. Sıra önemli olmamakla beraber hatırlamanızı kolaylaştıracaktır.

Dördüncü Hafta Şefkat Meditasyonu

~ GİRİŞ ~

Eğer kendimizi kızgın hissediyorsak uykuya dalmamız zor olabilir. Kızgın düşünceler zihnimize akın eder ve bizi uyanık tutar. Güçlü duygular içindeyken nefesimize yoğunlaşmamız zorlaşır. Öfke dolu düşünceler odaklandığımız noktayı yıkıp geçer. Böyle zamanlarda şefkat meditasyonu yardımcı olabilir. Şefkat öfkenin tam zıttıdır. Tıpkı öfke gibi şefkat de bir duygular ve düşünceler karışımıdır. Merhametli bir düşünce bir öfke şelalesini durdurabilir ve bize yeni bir bakış açısı kazandırabilir.

Geçenlerde bunu hayata geçirme şansını buldum. Yaşamakta olduğum, Montreal'in hemen kuzeyinde yer alan kasaba, tıpkı pek çok başka kasabalar gibi, bir grafiti dalgası tarafından vurulmuş durumda. Kasabadaki yüzyıllık zarif bir binanın yanından geçerken binanın üzerindeki büyük bacaların grafitiyle kaplanmış olduğunu gördüm. Siyah renkli çirkin karalamaları gördüğümde önce bir öfke dalgası hissettim. Sonra bunları yapan genç insanların bir tür kendilerini gösterme ihtiyacı içinde olduğunu düşündüm. Bir şekilde bu ihtiyaç okul ya da toplum tarafından doğru kanallara yönlendirilememişti. Gerçekten de sadece bir yıl

önce üç grafitici, yakınlarda bir demiryolundaki üst geçide gecenin bir yarısında yazı yazmaya çalışırken tren çarpması sonucu hayatlarını kaybetmişlerdi.

Tanınma ve başarı kazanma ihtiyaçları çok yoğun hatta umutsuz olmalıydı. "Zavallı çocuklar," diye düşündüm, "Eğer başarı olarak niteledikleri ve kendilerini göstermek için seçtikleri yol buysa zihinleri ve kalpleri gerçekten kasvetli olmalı." Ve öfkem yatıştıverdi.

Öfkemi yatıştırmış olmam grafitiyi tasvip ettiğim anlamına gelmiyordu. Hala sorumlulara karşı önlemler alınması ya da yaptıklarının sonuçlarının olması gerektiğini düşünüyordum. Aklımdan geçen her şeyin serbest bırakılması gibi bir düşünce değildi. Bu sadece, siyah renkli çirkin karalamaların buzdağının görünen yüzü olduğunu teslim etmektir. Bu noktada grafiticileri bir kenara bırakacağım çünkü öfkenin dönüşümü üzerinde durmak istiyorum. Thich Nhat Hanh der ki, "Dünyaya baharı getirmek için bir damla şefkat yeter." Benim yaşadığım durumda, şefkat benim kalbime baharı getirmek için yeterliydi.

Şefkat, kötü niyet yokluğu demektir. Pozitif ve arkadaşça bir tavır, tüm varlıkların yaşamlarında neşe ve mutluluk duyması için tutulmuş bir dilek demektir. Sözcüğün anlamının içerdiği sevgi kavramı kafa karışıklığına neden olabilir. Kendimizden başka varlıkların mutlu olmasını istemek onlarla birlikte yaşamak istediğimiz anlamına gelmez. Her iki hayvanı da sevsem de ne bir kaplanın ininde ne de bir tavşanın deliğinde yaşamak isterim. Her ne kadar sigara içenlerin iyi olmasını dileysem de sigara içen biriyle yaşamak istemem. Hatta et yiyen biriyle yaşamak bile iste-

mem. Partnerim de benim gibi vejetaryen ve bu da işleri oldukça kolaylaştırıyor. Rahat rahat alışveriş yapıp birbirimiz için yemek pişirebiliyoruz.

Peki tecavüzcüler ya da katiller ya da bu türden kabul edilemez suçların failleri için ne demeli? Grup seanslarında şefkat konusunu tartışırken bu soru hep karşımıza çıkar. Bu konuda en çok tercih ettiğim yanıt Dalai Lama'da bulurum. Tibetliler ve Dalai Lama çok uzun bir süre boyunca Çinlilerin zulmüne uğradılar. Eğer Dalai Lama Çinlilere öfkelenmiş olsaydı kalbi öfkeyle dolmuş olacaktı, gerçekten de kızacak çok fazla Çinli vardı çünkü. Oysa onun ne kadar neşeli ve sevecen biri olduğunu biliyoruz. Sırrı ne mi? Dalai Lama bir eylemle eylemi gerçekleştiren kişiyi birbirinden ayrı tutar. Bu durumu, *Duygusal Farkındalık* adlı kitabında şöyle açıklıyor. Bir eylem kabul edilemez hatta iğrenç olabilir ama bu eylemin faili, kendi cahilliğinin, açgözlülüğünün ve bağlantılarının kurbanı olarak da görülebilir. Çinlileri ele alacak olursak, dünyayı komünist dogmanın renklerine boyanmış bir gözlüğün arkasından görüyorlar. Askerler hem emir altında hem de beyinleri yıkanmış durumda. Tibet'in yaşadığı trajedide pay sahibi olan her bir Çinli, belki de kendi yanlışlarının ya da bir tür kolektif körlüğün kurbanıydı. Dalai Lama'nın yaklaşımı şöyle özetlenebilir: Günahtan nefret et, günahkardan değil.

Bir damla dahi olsa şefkat göstermenin çok zor olduğu insanlar söz konusu olduğunda Thich Nhat Hanh'ın başka bir önerisi var: Onu beş yaşında, hala güzel ve kırılanken düşünün. Onun bu tavsiyeyi babasıyla iletişim kurmakta zorlanan birine verdiğini duymuştum.

~ EGZERSİZ ~

Rahatça oturuyor ve bir kaç derin nefes alıp veriyorum.

Askıda kalmış duygularımla temasa geçiyorum ve bilinçli bir şekilde onların yerine iyi niyet koyuyorum.

*

Düşünürken, her bir insanda farklı bir duygusal tona geçiş yaptığımı fark ediyorum.

Bazı insanlarla ilgili anılarım beni gülümsetirken bazılarıyla ilgili anılar gerilmeme neden oluyor.

*

Nefes alıp verdikçe, her bir insanla ilgili kendiliğinden ortaya çıkan duygusal ton yerine bilinçli olarak şefkat ve dostluk duyguları koyuyorum.

*

Bunu tekrar tekrar yapıyorum.

Aklıma bir görüntü ya da isim geldiğinde aklıma gelen kişiyi sıcaklıkla ve şefkatle anıyorum.

Bu duygular bana ait. Duygularım başkaları tarafından yönetilmiyor.

Kendi duygularımın sorumlusu benim.

*

Böyle sevecen ve dostça duyguların bana da faydası oluyor.

Çünkü kötü niyet, öfke ve kin daima stres yaratır.

*

Kimseye ayrıcalık tanımıyorum. İyi niyetli düşüncelerimde herkese karşı cömertim.

İyilik tıpkı güneş ışığı gibi, ona herkesin ihtiyacı var.

Güneş sadece mükemmel olan insanlar üzerinde parlamaz.

Benim şefkatim kendim dahil herkesin üzerinde parlıyor.

*

Kendimi beş yaşında, masum ve güzel bir çocuk olarak hayal ediyorum.

Bir zamanlar o çocuk olmuştum.

Kendi sevgimi ve şefkatimi hakediyorum.

Kendi sevgi dolu duygularımı hakediyorum.

*

Pek çok mahkum, çocukken kötü muamele görmüştür ve kurbandırlar.

Onların da şefkate ihtiyacı var. Şefkat ilaçtır.

Sevecen duygularımı kimseden esirgemiyorum.

*

Bir başkası kötü davrandı diye ben de kötü olmak zorunda değilim. Ben kimsem oyum.

Bütün kalbimle şefkatli ve dostça davranıyorum, bu sayede hem ben iyi hissediyorum hem de başkalarının iyi hissetmesine yardımcı oluyorum.

*

Tanıdığım insanları düşünmeye devam ediyorum.

Bazılarını düşündüğümde kendiliğinden açığa çıkan herhangi bir duygu olmuyor.

Yine de onları dostça anıyorum.

İyi niyetim ve samimiyetim insanlara armağanımdır.

*

Nefes alıyorum, nefes veriyorum ve şimdi bu pozitif enerjinin vücudumda akışına yoğunlaşıyorum.

Vücudumun her parçasını tarıyorum ve her bir parçaya sevgi dolu düşünceler gönderiyorum.

*

Kalbime, karaciğerime, sindirim sistemime ve diğer organlarıma güzel düşünceler gönderiyorum.

Şimdiye kadar hayatta kalmam ve iyi olmam için sadakatle çalıştılar.

Ben de karşılığında onlara iyi davranmaya söz veriyorum.

Yiyip içerken onların sağlığını ve iyiliğini gözeteyeceğime söz veriyorum.

*

Herhangi bir yerimde bir gerginlik yok artık.

Her nefeste kendime ve başkalarına güzel duygularla dolu dalgalar yolluyorum.

Rahatlayıp bu güzel duyguların tadını çıkarıyorum.

~ ŞEFKAT ALIŞTIRMASI ~

**"Tüm varlıklar mutlu ve güvende olsun
Ve yürekleri neşeyle dolsun."**

Buda'nın Şefkat Üzerine Söylev'inden alınan bu dize başlı başına bir meditasyon temasıdır. Meditasyon periyodunuzun başında bu dizeyi bir kaç kez tekrarlayabilirsiniz. Eğer gün içinde de aklınıza getirirseniz bilincinizi şekillendirecek ve güzellikle dolduracaktır.

Şefkat Üzerine Söylev'den esinlenerek yazdığım aşağıdaki dizeleri akşam alıştırmalarınızda kullanabilirsiniz.

**Bu gece yatmaya giderken gülümsüyorum.
Önümde rahatlayabileceğim saatler var.
Tüm varlıklara şefkatle bakıyor
Ve bugünün son dakikalarının tadını çıkarıyorum.**

Ve de;

**Yeryüzünde huzur olsun ve bu benimle başlasın.
Yuvamda huzur olsun ve bu benimle başlasın.
İşyerimde huzur olsun ve bu benimle başlasın.**

Dünya bencil insanlarla dolu. Eğer onların hepsinden birden nefret etmeye kalkarsak zihnimiz gerçekten de rahatsız bir yer haline gelir. Meditasyonun amacının sevecen bir yaklaşım geliştirerek huzur getirmek olduğunu hep aklınızda tutun. Gece, huzurun zamanıdır. Hayalinizde bile olsa çekişme, öfke ya da ödeşme zamanı değildir. Bunun yerine tüm varlıkların daha kucaklayıcı ve daha sevecen olmasını dileyebiliriz.

Bu bölümü İranlı şair Hafız Şirazi'nin bir rubaisiyle bitirmek istiyorum:

Geceyi savaş yerine çevirecek tüm muhtevayı sen taşırsın,
Onları karıştırma!
Geceyi huzura erdirecek muhtevayı da sen taşırsın,
İşte onları karıştır!

Beşinci Hafta Zaman Şimdidir

~ GİRİŞ ~

Fiillerde üç zaman vardır. Geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman. Gerçek hayatta da bu üç fil zamanına denk gelen zamanlar olduğunu düşünmek zor değil. Ancak gerçekte, kendimizi ifade ederken geçmiş ve gelecek zamandan sanki şimdiki zamanmış gibi bahsederiz.

Aslında bunlar birbirinden farklıdır. Yuvamız, içinde bulunduğumuz andır, şimdiki zamanda yaşarız. Geçmişte ya da gelecekte yaşayabileceğimiz zihnimizin ve düşüncelerimizin dışında bir yer yoktur. Yaşam şimdiki zamanda yaşanır. Kullandığımız dil de bunu yansıtır. İçinde bulunduğumuz anda gerçekleşen müzikal bir performans “canlı”dır. “Gerçek” zamanda yaşanmaktadır.

Geçmiş ve gelecek de şimdide yaşar. Anılar ya da beklentiler olarak varlıklarını sürdürürler. Şimdide, zihinlerimizde yaşarlar. Zamansal bakımdan şimdiyle aynı anlamda değildirler. Eskiden zaman “geçmiş”ti bir zamanlar “geçmiş” “şimdiki zaman”dı. Şimdiyse geçmiş, sadece düşünceler ve eski anların izlerinden ibaret. Benzer şekilde gelecek de bir beklentiler yığını. Bir saat içinde işte olmayı bekliyorsam bu geleceğin kendisi değil sadece bir beklentidir. Trafikte takılıp kalabilirim, bir tsunami ya da kar fı-

tınası bulunduğum kenti vurabilir ya da bambaşka bir engelle karşılaşabilirim. Gerçek gelecek benim düşüncelerimdekiyle aynı olmayacak.

Şimdinin kıymetini anlamak çok önemlidir. Şimdi, içindeyken hayatta olduğumuz tek zaman parçasıdır. Düşünmek bizi şimdiden uzaklaştırır. Duyularımızsa bizi şimdiye geri getirir. Kuşlar sadece şimdi şarkı söyler, kalp yalnızca şimdi atar. Duyularımıza kulak verdiğimiz sürece şimdiki zamanda kalırız. Bu düşünmekle meditasyon yapmak arasındaki temel farklardan biridir. Gündüz düşleri bizi şimdiden ve buradan uzakta başka bir yere ve zamana götürür, farkındalık meditasyonuysa bizi alıp geri getirir.

Hayaller düşüncelerden örülmüştür. Bir hayal tıpkı bir otobüs gibi bindiğinizde sizi başka yerlere götürebilir. Otobüse binmenin başka yolları da vardır. Bakım personeli otobüse gece garaja çekildiğinde biner. Otobüsü kontrol eder, ne durumda olduğuna bakar. Otobüs onları alıp başka bir yere götürmez.

Düşünmek gerçekten de bizim olağan varoluş şeklimiz haline gelmiş durumda. İnzivaya çekilmiş bir grubun katılımcılarından biriyle yaptığım röportajı hatırlıyorum. Bu kişiyle tuttuğu yolda karşılaştığı bir engel hakkında konuşmuştuk. Sözlerine "içinde bulunduğum anı düşünemiyor gibiyim," diyerek başlamıştı. "Daima ya geçmişti ya da geleceği düşünüyorum." Ona da söylediğim gibi şimdiki zaman gerçekten de üzerine düşünülme için değil yaşanmak, tecrübe etmek içindir. Onu zekamızla değil duyularımızla kavrarız. Onunla ilgili düşünmeye başladığımızda ise çoktan geçmişte kalmıştır.

İçinde bulunduğ u an hakkında düşünmek bir başka katılımcıyı daha engelliyordu: "Dansçının bir ayağı geçmişte (üzerine basarak sıçradığı ayağı), diğer ayağı ise gelecektir (üzerine indiğ i ayağı). Peki şimdiki zaman nerede?" Bu katılımcı farkına bile varmadan bir Zen koanı² yaratmıştı. Algısı ve duyuları açık olduğ u müddetçe, dansçı şimdidedir her iki yönde uzanan bir şimdide. Mantık çerçevesinde değerlendirecek olursak, şimdiki zamanı yok olana dek küçük ve daha da küçük parçalara bölebiliriz; öyle ki sonunda sadece geçmiş ve gelecek kalır.

Beden ve zihin gerçekte birbirinden ayrı değildir. İyi bir dansçı da bedeniyle düşünür. Sadece zihnini bedeninden ayırdığında örneğ in, alacağı alkışı düşünmeye başladığında başı derde girer ve tökezler. Esasında, zihin ve beden tek bir varlıktır. Buda, bundan tam yirmi altı yüzyıl önce bu varlığı tanımlamak için *bedenzihin* terimini kullanmıştı. Hayal kurarak bu ikisini birbirinden ayıran bizleriz. Farkındalık pratiğ i ise bu ayrışmayı iyileştirmek için var.

Geçmiş üzerine farkındalıkla kafa yorduğ umuzda, zihinsel olarak geçmişe gitmemiz gerekmez. Olduğ umuz yerde, bedenimizin olduğ u yerde kalırız. Eğer geçmişe gidecek olursak bir zamanlar tecrübe ettiğ imiz tüm duygular da geri gelecektir. Bizi

² Koan, sözcük anlamıyla "umumi kayıt" ya da "halka açık olay" anlamına gelir. Koanlar çocuklukla paradoksal ya da dilbilimsel açıdan anlamsız görülür. Ancak Zen Budistlerine göre koan, dilin ayrımcılık ve karşıtlığıyla engellenmeksizin, "gerçeğ in gözler önüne serildiğ i zaman, yer ve olaydır". Koan'ın cevabını bulmak için öğrenci kavramsal düşünceyi ve dünyayı düzenlerken sarıldığımız mantıksal yolu bir kenara bırakmalıdır; böylece sanatsal yaratıcılıkta olduğ u gibi, uygun kavrayış ve cevap kendiliğ inden, spontane olarak zihinde belirecektir. (Ç.N.)

geçmişe doğru çeken de tam olarak o duygulardır ve bunların bazıları gerçekten acı verici olabilir. Elbette bunlar hoş ve uyarıcı duygular da olabilir. Ancak hatırlamakta olduğumuz geçmiş artık yaşamamaktadır. Ölümünden sonra basılan romanı Bir Daha Eve Dönemezsin'de (1940) Thomas Wolfe bu konuyu araştırıyordu.

Gelecekle ilgili düşünürken de aynı bakış açısını taşıyız. Hayal etmek, gelecekle ilgili beklentiler oluşturmak ve bunlara yönelik planlar yapmak anlamına gelmez. Aradaki fark şudur: Yeni bir işletme açacağımı düşünelim. Bununla ilgili olarak, ne kadar başarılı olacağım, nasıl pahalı arabalar alacağım, ne kadar büyük bir eve taşınacağım ve nasıl güzel insanlarla arkadaş ve hatta sevgili olacağım üzerine hayaller kurabilirim. Hatta bu hoş insanlardan biriyle zihnimde aynı yatağa girmiş bile olabilirim. Gelin görün ki gerçekte olup biten hiçbir şey yoktur. Ben mutfağında, lavaboda kirli bulaşıklarla otururken, zihnimdeki hayali bir gelecekte başka bir şey değildir. Hayal kurmak dikkat dağınıcıdır. Bir zaman makinasıdır. Gerçekte, beni ilerlemekten alıkoyar.

Diğer taraftan eğer yeni işletmemle ilgili plan yapıyorsam, öncelikle tatmin edici bir iş planı ortaya koyarım, yerel bankaların bir listesini çıkarır ve müdürleriyle görüşmek için randevu alırım vs... Şimdiki zamanda kalır ve gelecek için plan yaparım. Ancak şimdiki zamana özen gösterirsek geleceğimiz parlak olabilir. Bahçeme şimdi iyi bakarsam hasat bol olacaktır.

Bu arada, eğer meditasyon yaparken, gelecekte işlerin iyi gitmesi için önemli bir düşünce aklınıza gelirse bir kenara not edebilirsiniz. Aksi halde zihniniz size onu hatırlatıp duracak ve bu durum meditasyon yapmanıza engel olacaktır. Not almak, her-

hangi bir düşünceyi o an için aklınızda çıkarmak için iyi bir yoldur. Çünkü bu gece kısa süreli hafızanıza aldığınız şeyleri yarın hatırlamayacaksınız.

~ EGZERSİZ ~

*Rahatça oturuyor ve düşüncelerimi serbest bırakıyorum.
Gerginliği ve stresi gevşetiyor ve bütün dikkatimi vücuduma veriyorum.*

*

*Var olan tek şey aldığım nefes.
Şu anda nefes almaktan başka bir şey yok.*

*

*Nefesten bağımsız bir zaman yok. Nefes, zamanın kendisi.
Dikkatimi toplayıp sürdürdüğümde yaşamı bütünüyle tecrübe ediyorum..*

*

*Zaman yalnızca şimdiki anda var. Geçmiş, zaman değil.
Bir zamanlar geçmiş şimdiydi. Ama şimdi geçmiş sadece düşünceler ve fikirlerden ibaret.*

*

*Sadece şimdide yaşayabilirim.
Gelecek olarak düşündüğüm şey zaman değil, bir yığın beklenti sadece.*

*

Geçmiş de gelecek de şimdide yaşar.

Anılar, alışkanlıklar, fikirler ve beklentiler olarak yaşarlar.

*

Geçmişte açan çiçekler bize kokularını bıraktılar.

O koku bugünde yaşar.

*

Geleceğin tohumları da şimdidedir.

Bu tohumların pek çoğu yerin altındadır ve gözüme görünmezler.

*

Zaman yaşamıma ve nefesime nüfuz etmiş durumdadır.

Nefesimle bütünleştiğimde zamanı sadece bir soyut bir kavram olarak değil bütünüyle anlayabilirim.

*

Nefesimle bütünleştiğimde daima şimdide kalırım.

Her şeyin taze ve yeni olduğu sonsuz bir bahar yaşarım.

*

Fikirlerden örülmüş bir geçmişe saplanıp kalmıyorum.

Düşüncelerimi serbest bırakınca geçmiş de değişiyor benim için.

*

Hayatta olduğum için minnettarım, herkesi sevgi dolu bir zihinle görüyorum hayatımı destekleyen ve dünyayı güzel bir yer haline getiren her varlığa şükran duyarak nefes alıp veriyorum.

*

Stres geleceğin bir parçası değil. Beklentilerim geleceğin bir parçası değil.

Onlar sadece benim zihinsel alışkanlıklarımın birer parçası.

Bu alışkanlıklardan vazgeçiyorum ki özgür ve açık bir zihinle yaşayabileyim.

*

Mutluluk şimdidir.

Mutluluğun var olması için başka bir zaman dilimi yoktur.

Başka bir zaman yoktur.

*

Nefesimle ve vücudumun duyularıyla bir bütünüm.

Huzurlu bir kalple nefes alıp veriyorum.

Altıncı Hafta Nefesi Gözlemlemek

*Oturuyor ve nefesime tanık oluyorum
Ve kulaklarımdaki şarkıya
Gerginliğin varlığına tanık oluyorum.*

*Binlerce tebessüme
Ve daha da fazla somurtmaya,
Büyük beyaz yelkenlilerin göklerde salınmasına tanık oluyorum.*

*Senin yürüyüşüne,
Hayallerimin hoşbeşine,
Sessiz düşüncelerin sezdirmeden gelişine tanık oluyorum.*

*Çiçekler de burada
Ağza alınmaz zalimlikler de
Neşeme ve korkuma tanık oluyorum.*

J. E.

~ GİRİŞ ~

Nefesi gözlemlemek onu kontrol etmekle aynı şey değildir. Bu egzersiz üç derin ve bilinçli nefesle başlar. Sonra aradan çekilir ve nefes alıp verme işini vücudun yapmasına izin veririz. Sadece olan biteni gözlemleriz.

Egzersizin son bölümüne dikkat ederseniz, olağan halet-i ruhiyemizi aynı şekilde gözlemlemeye geçiş yapıyoruz. Tıpkı atasözündeki balık gibi³ her zamanki zihinsel durumumuza o kadar alışmışızdır ki onun farkında olmayabiliriz bile. Belki de hep şimdi olduğumuz gibiydik, hep biraz huzursuz, biraz kederli ya da korkak belki. Bu, zihinsel durumumuzu tarafsız bir gözle görmek için önemli bir adımdır değişime ve özgürlüğe giden yolda ilk adımdır. Eğer bir şeyin farkında değilsek onu değiştiremeyiz de. Ancak, zihnimizi gözlemleyebilmek için ona belli bir mesafeden bakmamız gerekiyor. Şimdiki egzersizimizin eğitimin sonlarına doğru yapılmasının nedeni de bu.

Zihinsel durum ve duygularla düşünceler arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Zihinsel durum çeşitli düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olur. Örneğin, şehvet duyulan bir zihinsel halde, seksle ilgili düşünceler ortaya çıkar. Ya da seks hakkında düşünerek kendimizi şehvetli bir ruh durumuna sokarız.

³ "Suyun neye benzediğini merak ediyorsan, balığa sorma." (Ç.N.)

Düşüncelerimiz üzerinde çoğunlukla farkına vardığımızdan daha fazla kontrol sahibiyizdir. Bu da zihinsel durumumuzu değiştirirken bize tutunacak bir dal verir. Düşüncelerimizi değiştirdikçe zihinsel durumumuz da değişir. Sevgi dolu bir zihni de bu şekilde yetiştiririz.

Bazen de tam tersi olur. Önce zihinsel durumumuz değişir, düşüncelerimiz de onu izler. Tam da bu satırları yazmadan önce bu durumun mutluluk verici bir örneğini yaşadım. Bir süredir depresyonda olan bir danışanıma farkındalık tekniği konusunda koçluk yapıyor ve benzer danışanlarım için izlediğim yolun aynı- nı izliyordum. FME ile birlikte düzenli bir egzersiz programı oluşturmalarını ve yüksek dozda omega 3 almasını önermiştim. Bazılarının aksine bu hanım sözümü dinledi. Doktorunun onayını aldı, bir natüropata danıştı ve yüksek dozlu bir balık yağı rejimine başladı. Üç hafta sonra kendini yepyeni bir kadın gibi hissettiğini ve depresyonunun ortadan kalktığını söyledi.

Ancak ne yazık ki yüksek dozda balık yağı her zaman böyle mucizevi sonuçlar doğurmuyor.

~ EGZERSİZ ~

Sırtım dik, başım sırtımla aynı hizada, bacaklarım rahat ve yüz kaslarım gevşemiş bir şekilde oturuyorum. Rahat edebilmek için gerekiyorsa oturuşumu ayarlıyorum.

*

*Nefes alıp vermenin yarattığı fiziksel algılara odaklanıyorum.
Nefesimin, burun deliklerimden geçip ciğerlerime dolmasını
takip ediyorum.*

Sonra nefes veriyorum ve bir duraklama oluyor.

*

Nefesimi kontrol etmiyor ya da ona müdahalede bulunmuyorum.

Sakin bir dikkat halinde kalıp vücudumun doğal haliyle nefes alışını izliyorum.

*

Nefesim kısa ve yüzeysel olduğunda onun kısa ve yüzeysel oluşunu ayırımsıyorum.

Uzun ve derin olduğunda uzun ve derin oluşunu ayırımsıyorum.

*

Nefes alma işini vücudum yapıyor; ne zaman nefes alıp ne zaman vereceğini o biliyor.

Müdahale etmiyorum, sadece gözlemliyorum.

*

Hayallere ya da duygulara dalıp gittiğimde,

Nefesim, hayal gücümün ihtiyaçlarını takip ediyor.

Şimdi zihnim sakın ve nefesim de doğal ritmini izliyor.

*

Her nefes alış ve verişten sonra kısa bir duraklama olduğunu fark ediyorum.

Durup nefesin yeniden başlamasını bekliyorum.

*

Nefesim uçlara gelip durduğunda

Bilinçli olarak nefes alma ya da verme dürtüsüne karşı koyuyorum.

Bunun kendiliğinden olması için bekliyorum.

*

Nefes, tıpkı dalgalar gibi, kendi doğal ritmine sahip.

Nefesin ritmini izlemek tıpkı sahile vuran dalgaları izlemek gibi.

*

Nefes alma işini gerçekleştiren bir "Ben" yok. Bunun sorumlu-su "Ben" değil.

Ben tarafsız bir gözlemciyim sadece.

*

Her nefesten sonra merakla bir sonraki nefesin başlamasını izliyorum.

Sonraki nefesin başlama zamanına ilişkin herhangi bir beklentim olmadan yapıyorum bunu.

Hazır olduğunda, vücut kendiliğinden nefes almaya başlıyor.

*

Nefesimle ilgili bu huzurlu farkındalıktan keyif alıyorum.

Tıpkı okyanustaki dalgalar gibi benim nefesimin de kendi doğal ritmi var.

*

Zihnim rüzgarsız havada hareketsizce yanan bir mum alevi gibi.

Sadece nefesimin değil, dışarıdan gelen gürültülerin, tenimde-

ki hislerin, sıcaklık ve soğukluk duyularının da farkında.

*

*Işık ve gölge, rahatlık ve rahatsızlıkla ilgili tüm algılarımı aynı
sakin dikkatle ayırımsıyorum.*

Geliyor ve gidiyorlar. Sadece gözlemliyorum.

*

Şimdi de zihinsel durumumu gözlemliyorum.

*Neşeli mi, kederli mi, korkulu mu, yoksa başka bir durumda
mı?*

*

*Halet-i ruhiyemin bana sunduğu her zamanki menüyü göz-
lemliyorum.*

*Menüde genellikle ne varsa ayırımsıyorum: endişe mi, sabırsız-
lık mı, pişmanlık mı, açlık mı ya da başka bir şey mi?*

*

Zihnimin kendi alışkanlıkları var.

Yoğunlaşarak zihnimin alışkanlıklarının farkına varıyorum.

Bu noktada düşüncelerimizi bir tür geri plan gürültüsü ola-
rak görmekten dikkatimizi zihnimize vermeye geçiş yapıyoruz.
Orada hep korku mu var? Eğer öyleyse bunu ayırt edip onun tara-
findan yönetilmemeyi başarabilir miyiz? Kızgınlık mı var? Peki
neden? Nereden geliyor? Yoga öğretmenleri zaman zaman "may-
mun zihin" kavramından bahsederler. Bu meditasyonla maymu-
numuzun ne tür bir hayvan olduğunu anlamak için ona bakmaya
başlıyoruz: bir örümcek maymunu mu, bir makak mı yoksa 264
diğer türden biri mi? Kendinin farkında olmak budur zihnimize o

kadar alışırız ki varlığını ve çalışma şeklini kanıksarız. Garipliklerimiz bize normal gelir. Hatta bunların başkalarında da olmaması bizi şaşırtır. Bu şaşkınlık en çok da bir başkasıyla yaşamaya başladığımızda yüzümüze çarpar.

Zihnimiz her yönde baş döndürücü bir hızla yol alırken, derinlere bakmak, özellikle de başlarda mümkün olmayabilir. Rüzgarlı bir günde çalkalanan bir gölün dibini göremeyiz. Sakin bir günde gelmemiz gerekir. Zihnimizi yatıştırırken aynılığımızı keşfederiz. Zihnimizin ne kadar meşgul bir yer olduğunu keşfederiz. Derinlere baktıkça kendimizi ve her birimizin bir şekilde diğerinden farklı olduğunu keşfederiz.

Yedinci Hafta- Zihin Bir Ressamdır

*Zihin evrenleri gösteren bir sanatçı gibidir.
Zihnin bütün evrenleri nasıl oluşturduğunu gören,
Buda'yı görür
Ve Buda'nın geçek doğasını kavrar.*

Çiçek Donatısı Sutrası

~ GİRİŞ ~

Birine kızmışsak ve uykuya dalmaya çalışırken hala bu durumun sıkıntısını yaşıyorsak, öfkemizin odağındaki kişinin gerçek bir insan olduğunu varsayabiliriz. Oysa kızdığımız kişi bizimle birlikte yatakta değil, bambaşka bir yerde ve yarattığı kargaşadan tamamen bihaberdir. Bizimle birlikte yatakta olansa sadece onun hayalidir. Hayali biz yaratırız. Canımızı sıkan kendi yarattığımız bir şeydir, gerçek bir insan değil. Eğer hayalimizdeki şey bir canavara benzemişse o canavarı yaratan biziz. Eğer hayalimizdeki şey bir meleğe benzemişse, o meleği yaratan da biziz.

Her ressam gibi zihin de insanlarla ilgili imgeler oluştururken bazı yönlerini daha fazla vurgular. Birine karşı beslediğimiz

uygular zihnimizde çizilen resimde hangi yönlerin vurgulandığına bağlıdır. Şimdiye kadarki rehberli meditasyon egzersizleri düşüncelerimizi olduğu gibi kabullenmeme yönündeydi. Bu son egzersizde de bir insan hakkında kafamızda oluşturduğumuz imgeye bir miktar şüpheyi yaklaşmayı deneyeceğiz.

~ ~ ~ **EGZERSİZ** ~ ~ ~

Rahatça oturup, karnım ritmik olarak inip kalkarken nefesimin keyfini çıkarıyorum.

*

Huzurla nefes alırken, zihnim bir yandan tanıdığım kişileri ve yerleri resmediyor.

*

Nefesime tutunuyorum,

Bu resimlerin kendi yaratımım olduğunu biliyorum.

Düşüncelerimdeki insanlar, her ne kadar tanıdıklarına çok benzeseler de, hayali karakterler.

*

Gevşemiş durumdayım ve zihnimin bu resimlerle bir kurgu, adeta bir çizgi roman yarattığının farkındayım.

Zihnimin, karakterleri ve yerleri benim hayal gücüme uygun bir şekilde ayarladığının farkındayım.

*

Nefes alıyor ve bu karakterlere gülümsüyorum.

Nefes veriyor ve biliyorum ki onlar gerçek insanlar değil.

Gerçek insanların, çizgi karakterlerin sahip olmadığı bir derinliği vardır.

*

Zihnimdeki kurgu tıpkı bir nehir gibi akıyor.

Nefesimi ayırımsıyor oluşumsa benim çapam.

Beni düşünceler nehrinde akıntıya kapılmaktan koruyor.

*

Zihnim güvenli bir şekilde bedenime bağlanmış durumda.

Nehrin akıntılarıyla savrulup gitmiyorum.

*

*Nefesimin dalgalarıyla bir beşik gibi tatlı tatlı sallanan sanda-
lımda olmanın tadını çıkarıyorum.*

Düşüncelerin ve imgelerin akıp gidişini izlemeyi seviyorum.

Kendime, tüm bunların benim kendi yaratımım olduğunu hatırlatıyorum.

*

Zihnim başarılı bir sanatçı.

Çizdikleri gerçek mekanlar ve gerçek insanlarmış gibi görünüyor.

Gerçekten ikna ediciler.

Nefes alıyor ve gülümsüyorum.

*

Bu imgeler resimden başka bir şey değil.

Onlara karşı besleyeceğim, sevgi, nefret, kızgınlık ya da korku gibi herhangi bir duygu,

Resimlere karşı beslenen duygular olacak.

*

*Zihnim, tıpkı bir kağıt oyununda kartların dağıtılması gibi,
önüme resimler koyuyor,
Nefesimle kalıyor ve bu oyunu gözlemliyorum.*

*

*Çektiğim kartları ben seçmedim.
Elimdekilere bakıyor ve nefesimle kalıyorum.*

*

*Rahat ve gevşemiş durumdayım.
Bu oyunu fazla ciddiye almıyorum.
Kendimi memnun hissediyorum.*

Ek: Diyaframdan Nefes Almak

Hepimiz uyurken diyaframımızdan nefes alırız ve bunlar derin nefeslerdir.

“Baklava şeklinde karın kasları” ve karın kasları üstüne yoğunlaşan vücut geliştirme egzersizleri hakkında kopartılan onca yaygaraya rağmen, bu kaslar çoğunlukla yüzeyseldir. Asıl iş arkadaki kaslar tarafından yapılır. “Çalışmaktan beli bükülmek” gibi deyimler de bu yüzden kullanılır. Sırt kasları otururken ya da yürürken duruşumuzu dik tutar. Vücudumuzun ön tarafındaki kaslarsa nefes almakta kullandığımız kaslardır. Karnımızı tıpkı bir körük gibi çalıştıırırlar.

Sırt üstü yatıp elinizi karnınızın üstüne koyun ve öksürün. Karnınızın kasıldığını hissedeceksiniz. İşte bu şekilde nefes vermeniz gerekiyor. Nefes verirken karnınız kasılmalı ve küçülmeli

ve eliniz aşağı doğru inmeli. Nefes alırken karnınız genişlemeli ve eliniz yükselmeli.

Pek çok insan gün içinde bir tür nefesten diğerine geçiş yapar. Her zaman için elinizi karnınızın üstüne koyarak nasıl nefes alıp verdiğinizi kontrol edebilirsiniz. Bunu yürürken yapmayı deneyin. Nefes aldığınızda karnınız yumuşak kalmalı ve dışarı doğru çıkmalıdır. Meditasyon halindeki Buda elleri ortada kavuşmuş olarak resmedilir. Bu pozisyon, meditasyon yapan kişiye ön kolları vasıtasıyla nefesiyle bağlantıda olma şansını verir.

İnsanların gerilmelerinin nedenlerinden biri de sempatik gerginliktir. Bu, şu anlama gelir. Bir grup kası gerdiğinizde, başka kaslar da, her ne kadar yaptığınız hareket gerektirmese ve herhangi bir katkıları olmasa da, harekete katılır ve gerilirler. Bazı geleneklerde karın, önemli bir enerji merkezi olarak görülür. Karın kaslarını gerekmediği sürece kasmamak önemlidir.

İşte, Gevşemesi İçin Karın Bölgenizi Eğitecek Bir Yol

- Sırt üstü yatın ve elinizle karnınızın yumuşak olduğunu kontrol edin.
- Bir kaç derin nefes alıp verin; bu sırada elinizi karnınızın üstünde tutun ve diyaframdan nefes aldığınızdan emin olun.
- Şimdi, bir yandan karın kaslarınızın kasılmasına engel olmaya çalışırken bir yandan da bir bacağınızı yerden 10 cm kadar kaldırın. Bacacağınızı kaldırırken karnınız hala yumuşak olmalı.

- Eğer ilkinde başaramazsanız bacağıınızı sadece 2-3 cm kaldırmayı deneyin. Sonra diğer bacağa geçin.
- Eğer bu egzersizi yapmakta zorlanıyorsanız yapmayı bırakın ve başka bir gün yeniden deneyin.
- Deneyinizin en son noktasında karnınız sertleşmeden iki bacağıınızı da kaldırabiliyor olmalısınız.

TEŞEKKÜR

Bu kitabın ithaf edildiği Thich Nhat Hanh bana Bilgeliğin Fenerini uzattı ve böylece beni, gelenekte sıkı sıkıya yer etmiş Dharma öğretmenleri ailesine kabul etti. Güveni ve öğretilerinin verdiği ilham için ona derinden minnettarım. Yıllar boyunca farkındalık tekniğini pek çok insanla paylaşmış olmak mutluluk verici ve değerli bir tecrübeydi. Bu pratiğin eğitim, sağlık ve ekoloji alanlarına katacağı çok şey var ve bunun için de alınacak daha çok emek var.

Chan Huy'a Uygulamalı Farkındalık kavramını savunduğu ve Dharma dostluğu için şükranlarımı sunuyorum. Can alıcı zamanlarda onun sohbetleri ilerlememe yardımcı olmuştur.

Dr. William Glasser insanlara yeni bir gözle bakmamı sağladı. Gerçeklik terapisi danışmanlığındaki cıraklığım zihin ve bedenin, düşüncelerin ve duyguların birbirine bağımlılığını görmem için bana yardım etti. Her ne kadar onun 1990'ların başındaki terapi yaklaşımıyla, Budist yaklaşımı arasındaki paralelliklerin ne kadar değerli olduğuna kendisini ikna edememiş olsam da onun düşüncelerinden çokça faydalandım.

Marcia Segal'e kitabın tashihi için teşekkür borçluyum.

Menajerim Bob Silverstein kitap taslağına itina ve sabırla revizyon yaparak onun Tarcher Books'ta bir ev bulmasını sağladı. Ne

zaman ihtiyacım olsa yanımda olduğu için ona teşekkür borçluyum.

Son ama en az diğerkleri kadar önemli olarak, Tarcher'daki editörüm Andrew Yackira'ya, pek çok düzeltmeye incelikle katlandığı ve genel olarak taslaktan kitaba geçişi kolaylaştırdığı ve sabrı için teşekkür borçluyum.

YAZAR HAKKINDA

Joseph Emet Kanada'nın Montreal şehrinde yaşamakta ve stres yönetimi, kişisel gelişim ve daha iyi uyuma konularında bireylere ve gruplara farkındalık meditasyonu eğitimi vermektedir. Vermekte olduğu dersler ve düzenlediği atölye çalışmaları için www.mindfulnessmeditationcentre.org adresindeki internet sitesini ziyaret edebilirsiniz.